

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا



كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة



بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة
الأهمية النسبية للمتطلبات الجسمية وعناصر اللياقة
البدنية لإنتقاء ناشئ كرة القدم الذكور (ولاية
الخرطوم)

RELATIVE IMPORTANT OF PHYSICAL REQUIREMENTS AND
ELEMENTS OF FITNESS FOR FOOTBALL JUNIORS
SELECTION (KHARTOUM STATE)

إعداد الطالب:

أحمد بابكر محمد أحمد دفع الله

إشراف:

د/عمر محمد علي

2016م - 1437 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الاية

قال تعالى :

(وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ
فَقَالَ أُنَبِّئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ (31)
قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۗ إِنَّكَ
أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (32) قَالَ يَا آدَمُ أَنْبِئْهُمْ
بِأَسْمَائِهِمْ ۗ فَلَمَّا أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ
لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ غَيْبَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا
تُبْدُونَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ (33))

صدق الله العظيم

سورة البقرة 31-33

إهداء

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره أو أهدى بالجواب الصحيح حيرة سائليه

فأظهر بسماحته تواضع العلماء و برحابته سماحة العارفين..

إلى أمي التي زودتني بالحنان والمحبه..

و إلى أبي الذي لم يبخل علي يوماً بشيء ..

إلى إخوتي و أسرتي جميعاً..

أهدي هذا البحث راجياً من المولى عز وجل أن يجد القبول والنجاح..

الباحث

شكر و تقدير

اللهم لك الحمد حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ، ملء السموات والأرض وما بينهما وملء ما
شئت من شيء بعد ، أهل الثناء والمجد ، أحق ما قال العبد ، و كلنا لك عبد ،
أشكرك ربي على نعمك التي لا تعد ، و آلاءك التي لا تحد ، أحمدك ربي وأشكرك على
أن يسرت لي إتمام هذا البحث على الوجه الذي أرجو أن ترضى به عني .

والشكر أجزله موصولاً لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المتمثلة في كلية الدراسات
العليا – التربية البدنية والرياضة – التدريب الرياضي .

ثم أتوجه بالشكر إلى مشرفي الفاضل الدكتور عمر محمد علي ، الذي له الفضل بعد الله
تعالى على البحث والباحث ، فله مني الشكر كله والتقدير و العرفان .

و أتوجه بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذتي الأفاضل في قسم التدريب الرياضي بكلية
التربية البدنية والرياضة الذين لم يألوا جهداً في توجيهي و امدادي بما احتجت إليه .

كما أشكر جميع الإخوة القائمين على المكتبات التي تزودت منها مادة هذا البحث .

و أشكر كل من ساعدني و أعانني على إتمام هذا البحث فلهم في النفس منزله وإن لم

يسعف المقام لذكرهم فهم أهل الفضل و الخير و الشكر .

الباحث

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأهمية النسبية للمتطلبات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية لإنتقاء ناشئى كرة القدم الذكور (مدينة الخرطوم)

تكونت العينة من مدربي الناشئين و المدارس السنيه لكرة القدم بولاية الخرطوم و بلغ عددهم 27 فرداً وتم الاختيار بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة والذي يتكون من 270 مدرب.

إستخدم الباحث المنهج الوصفي و استعان بالإستبانة كأداة لجمع البيانات.

أهم النتائج تمثلت في الآتي :-

*أهم المتطلبات الجسمية لإنتقاء ناشئى كرة القدم هي:

- 1- الوزن.
- 2- عرض الأكتاف.
- 3- الطول.
- 4- طول الفخذ.
- 5- طول الساق.
- 6- طول القدم.
- 7- محيط الصدر.
- 8- عرض الحوض.
- 9- عرض الخصر.

*أهم عناصر اللياقة البدنيه لإنتقاء ناشئى كرة القدم هي:

- 1- القوه العامه.
- 2- الرشاقه.
- 3- التوافق الحركي.
- 4- المرونه.
- 5- سرعة رد الفعل.
- 6- التحمل الدوري التنفسي.
- 7- السرعه.

8- القدره العضليه.

9- تحمل الأءاء.

و ءاءء أهم ءوءصفاء كاءءاءى:

- 1- عند إنءقاء ناىءى كره القءم فءب مرءاءة الأوءوءفه فف المءءلءاءء الءسمفه و الإءءمام بها.
- 2- عند إنءقاء ناىءى كره القءم فءب مرءاءة الأوءوءفه فف عناصر اللفاءه البءنفه و الإءءمام بها.

Abstract

This study aims to identify the relative importance of physical requirements and elements of fitness for football male juniors' selection– Khartoum state.

The sample was composed of 20 juniors and football academies coaches in Khartoum state.

Descriptive method was applied in this research with questionnaire as a tool for data collection.

The results represented in:

- Most important physical requirements for football junior selection are:
 1. Weight.
 2. Shoulder width.
 3. Length.
 4. Thigh length.
 5. Leg length.
 6. Foot length.
 7. Chest circumference.
 8. Pelvis width.
 9. Waist width.

- Most important elements of fitness for football junior selection are:

1. General potential.
2. Nimbleness.
3. Locomotors compatibility.
4. Flexibility.
5. Reaction speed.
6. Respiratory endurance.
7. Speed.
8. Muscular ability.
9. Performance endurance.

- Based on this result the researcher recommended that:
 1. When a football junior selected the priority in physical requirements should be regarded.
 2. When a football junior selected the priority in elements of fitness should be regarded.

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
ا	الآيه
ب	الإهداء
ج	الشكر و التقدير
د - هـ	المستخلص
و - ز	Abstract
ح - ي	الفهرس
ك	قائمة الجداول
ل	قائمة بأسماء الملاحق
1	الفصل الأول : الإطار العام
1	1.1 المقدمه
2-1	2.1 مشكلة البحث
2	3.1 أهمية البحث
2	4.1 أهداف البحث
2	5.1 تساؤلات البحث
2	6.1 مجالات البحث
3	7.1 إجراءات البحث
4	8.1 أهم المصطلحات
5	الفصل الثاني : أدبيات البحث
6	1.2 كرة القدم
8-6	1.1.2 نشأة وتطور كرة القدم في العالم
9	2.1.2 تاريخ المراحل السنيه لكرة القدم
9	1.2.1.2 تاريخ المراحل السنيه لكرة القدم في العالم
10-9	2.2.1.2 تاريخ المراحل السنيه لكرة القدم في السودان
15-10	2.2 الإنتقاء في المجال الرياضي

رقم الصفحة	الموضوع
15	3.2 القياسات الجسميه (الأنثروبومتريه)
16	1.3.2 القياسات الجسميه وعلاقتها بالأداء الرياضي
17-16	2.3.2 القياسات الجسميه وعلاقتها بكرة القدم
17	4.2 القدرات البدنيه
18-17	1.4.2 اللياقه البدنيه
18	2.4.2 القدرات البدنيه
19-18	3.4.2 الإعداد البدني عامة و لكرة القدم خاصة
19	4.4.2 عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكرة القدم
20-19	1.4.4.2 التحمل
21-20	2.4.4.2 السرعه
22-21	3.4.4.2 القوه العضليه
22	1.3.4.4.2 القوه المميزه بالسرعه
22	2.3.4.4.2 تحمل القوه
23-22	4.4.4.2 الرشاقه
24-23	5.4.4.2 المرونه
24	5.2 الدراسات السابقه والمشاابهة
35	الفصل الثالث : إجراءات البحث
36	1.3 منهج البحث
36	2.3 مجتمع البحث
36	3.3 عينة البحث
36	4.3 توصيف العينه
37	5.3 وسائل جمع البيانات
37	6.3 المعاملات العلميه
38	7.3 تطبيق الإستبانه
38	8.3 صدق الإختبار
42-38	9.3 المعالجات الإحصائيه

رقم الصفحة	الموضوع
43	الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج
44	1.4 مدخل
44	2.4 عرض و مناقشة النتائج الخاصه بالتساؤلات
45-44	3.4 مناقشة نتائج تساؤلات المحور الأول
46-45	4.4 مناقشة نتائج تساؤلات المحور الثاني
47	الفصل الخامس : الإستنتاجات و التوصيات
48	1.5 الإستنتاجات
49	2.5 التوصيات
50-49	3.5 ملخص البحث
51	المراجع
54-52	المراجع العربية
56-55	المراجع الأجنبيه
63-57	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
	يوضح ثبات و صدق أداة البحث.	جدول (1.3)
	يوضح عبارات المحور الأول قبل التحكيم.	جدول (2.3)
	يوضح عبارات المحور الأول بعد التحكيم.	جدول (3.3)
	يوضح عبارات المحور الثاني قبل التحكيم.	جدول (4.3)
	يوضح عبارات المحور الثاني بعد التحكيم.	جدول (5.3)
	يوضح التكرارات و النسب المئوية لإجابات المفحوصين عن المتطلبات الجسميه.	جدول (1.4)
	يوضح التكرارات و النسب المئوية لإجابات المفحوصين عن عناصر اللياقه البدنيه.	جدول (2.4)

قائمة بأسماء الملاحق

رقم الملحق	إسم الملحق
ملحق رقم (1)	أسماء الخبراء والمحكمين
ملحق رقم (2)	خطاب المحكمين
ملحق رقم (3)	الإستبيان في صورته النهائية

الفصل الأول

خطة البحث

الفصل الأول

الإطار العام

1.1 مقدمه:

في ضوء آراء علماء علم النفس الرياضي يمكن إستعراض مفاهيم سيكولوجيه عديده ومتنوعه للتعلم في المجال الرياضي والتدريب , وقبل التعرض لهذه المضامين لابد من التعرض للمفاهيم الشائعة لدى الكثير من العاملين في مجال التربية البدنية والرياضه , حيث أن هناك فرقاً شاسعاً وكبيراً بين عمل المعلم في المدرسة والمدرّب في النادي بالرغم من أن التدريب هو في واقع الأمر عملية تعليمية. فإذا كان المعلم في المدرسة يهدف إلى وصول التعلم الحركي إلى مرحلة التوافق الأولي أو حتى مرحلة الأداء الجيد للمهاره المطلوب تعلمها نظراً لمقتضيات منهج التربية البدنية والرياضة وتوقيتاته الزمنيه فإن المدرّب الرياضي في النادي لا يهدف فقط إلى رفع مستوى الأداء إلى مرحلة الثبات والآلية بل تمتد أهدافه إلى وصول الأداء إلى مرحلة تحقيق أقصى نتائج ممكنه ثم تحسين قدرة اللاعب على تحمل الأداء والإستخدام الأمثل والصحيح للأداء تبعاً لمواقف المتنافسين. فالأداءات الحركيه الرياضيه الرائعه في الألعاب الجماعية أو الفردية في الدول المتقدمه رياضياً لم تكن إلا نتيجة لمجموعة من المتغيرات أهمها الجودة والتكامل في إعداد الشخص الرياضي حيث عناصر وأساليب إعداده هي العامل الحاسم والمؤثر في تباين المستويات فكل ما تم إهماله أو عدم التعرض له من خلال إجراءات الإعداد قد أسفرت نتائج البحث عن تأثيره البالغ في تميز الأداء الحركي الرياضي ومن ثم عدم تحقيق المستوى الرياضي المنشود. ونجد أن معظم المدرّبين يعتمد على الملاحظة والخبرة فقط في إنتقاء الناشئين والتنبؤ بما قد يصلوا إليه في النشاط الرياضي ونسبة لإختلاف وتباين ونسبية تلك الطريقة وعدم إستخدام المقاييس عند الإنتقاء فقليلا ما يكون الإنتقاء ناجحاً وغالبا ما يفشل اللاعب في الوصول إلى المستوى الذي توقعه المدرّب له .

2.1 مشكلة البحث:

تعتبر كرة القدم من الألعاب الرياضيه ذات الشعبية الكبيرة في العالم مما جعلها مجال اهتمام كثير من الدول المتقدمه والنامية وعلى كل مستوياتها , لذلك كان لها النصيب الأكبر من الإهتمام أكثر من مثيلاتها من الألعاب الأخرى من خلال التطور في النواحي الفنية , الخططيه , والقانونية. واستفادت من التقدم الملحوظ الذي يشهده البحث العلمي حيث نشاهد الأداءات

تصل حد التميز. وقد لاحظ الباحث بحكم عمله في التدريس والتدريب في مجال التربية البدنية والرياضة أن إهتمام المدربين واللاعبين ينصب على بعض عناصر اللياقة البدنية مع إهمال تام للمتطلبات الجسميه للاعبي كرة القدم . ومن خلال المشكله حاول الباحث إجراء البحث بعنوان الأهمية النسبية للمتطلبات الجسميه وعناصر اللياقة البدنية لإنتقاء ناشئ كرة القدم الذكور .

ويأتي هذا البحث تأكيداً للأهمية الكبيرة للإعداد المتكامل في الأنشطة الرياضية على مختلف تخصصاتها وإعتبارها وسيله فعاله في الإرتقاء بالأداء عموماً وخاصة بالنسبة للاعبي كرة القدم من الناشئين .

3.1 أهمية البحث:

يرى الباحث أن أهمية البحث و الحاجة إليه تتمثل في أنه يعمل على إبراز النقاط التالية:

- قد يستفاد من هذا البحث في التعرف على أهم المتطلبات الجسميه عند إنتقاء ناشئكرة القدم .
- قد يستفاد من هذا البحث في التعرف على أهم عناصر اللياقه البدنيه عند إنتقاء ناشئ كرة القدم .

4.1 أهداف البحث:

- التعرف على أهم المتطلبات الجسميه عند إنتقاء ناشئ كرة القدم .
- التعرف على أهم عناصر اللياقه البدنيه عند إنتقاء ناشئ كرة القدم .

5.1 تساؤلات البحث:

- ما هي أهم المتطلبات الجسميه لإنتقاء ناشئ كرة القدم؟
- ما هي أهم عناصر اللياقه البدنيه لإنتقاء ناشئ كرة القدم؟

6.1 مجالات البحث:

إنحصرت مجالات (حدود) البحث في :

- المجال المكاني:
- ولاية الخرطوم .
- المجال البشري:

مدربي الناشئين و المدارس السنيه المسجلين بولاية الخرطوم والبالغ عددهم 270
مدرب .

- المجال الزمني:

- العام 2016 م .

7.1 إجراءات البحث:

- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة هذا البحث.

- مجتمع البحث:

يعتبر مجتمع الدراسة هو الذي يحدد المجتمع الأصلي الذي يريد الباحث أن يعمم عليه
النتائج ذات العلاقة بالمشكلة ويتمثل مجتمع البحث هنا في مدربي الناشئين والمدارس
السنيه بولاية الخرطوم.

- عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددها 27 مدرب.
الطريقة العشوائية البسيطة : مجموعة من عناصر المجتمع الأصلي يتم إختيارها عن
طريق الصدفة (تعريف إجرائي)

- وسائل جمع البيانات:

- مسح المراجع والكتب.

- إستخدم الباحث الإستبانة.

- المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية بإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة.

- التكرارات .
- النسب المئوية .
- الإنحراف المعياري .

8.1 أهم المصطلحات:

- القياسات الجسميه (الأنثروبومتريه):

يتفق جمهور العلماء على أن الأنثروبومتري فرع من فروع الأنثروبولوجيا , وتبين دائرة المعارف الأمريكية "جروليار Grolier" أن الأنثروبومتري مصطلح يستخدمه العلماء بدلاً من مصطلح الأنثروبولوجيا الطبيعیه وذلك عند الإشاره إلى قياسات شكل الجسميه وطول القامه وبقية الخصائص الجسميه ؛ ومن ثم فإنه يمكن استخدام مصطلح الأنثروبومتري كمرادف لمصطلح الأنثروبولوجيا الطبيعیه "الفيزيقية" . (محمد نصر الدين رضوان , 1997 م , ص 19)

- الإنتقاء في المجال الرياضي:

هو عملية المفاضلة بمعنى إختيار أفضل المتقدمين من خلال إستخدام الأسلوب العلمي المتمثل في بعض القياسات والإختبارات بما يتلائم مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس . (محمد حازم محمد أبو يوسف , 2005 م , ص 20)

- اللياقة البدنية:

هي مدى قدرة الفرد على تحمل ومجاابه متطلبات العمل وإحتياجاته ومختلف الطرق التي يسلكها في حياته ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئه والعاجله . (كمال عبد المجيد و محمد صبحي حسنين , 1997 م)

الفصل الثاني
أدبيات
البحث

الفصل الثاني أدبيات البحث

المبحث الأول : كرة القدم

نشأة وتطور كرة القدم في العالم:

إن لعبة كرة القدم كانت ضرباً من ضروب الترفيه والمتعة الرياضية , بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى . كما أنها إكتسبت شعبيه كبرى ظهرت في كثرة الإقبال عليها , وإذا نظرنا في تاريخ كرة القدم نجد أن بدايتها كانت تتسم بالعنف والإرتجال ولا تقوم على أسس علميه أو فنيه أو خططيه ولم تكن لها قواعد ثابتة تحدد زمن المباراة ومواصفات الكرة وتحديد الملعب والأهداف وعدد اللاعبين. وكثيراً ما كانت تقام المباراه بين بلدين أو مدينتين متقاربتين ويحاول كل منهما أن يصل إلى وسط المدينة غازياً منتصراً وكانت المباراة تستمر أياماً وأسابيع وربما شهوراً حتى يصل أحد الفريقين إلى هدفه وكثيراً ما تقع الحوادث ويذهب ضحيتها البعض مما جعل بعض الحكومات تلجأ إلى قوانين تحرم لعبة كرة القدم.

لقد دارت في إنجلترا عدة منافسات تاريخية بين علماء ومؤرخين كان الغرض منها إيجاد صورته واضحه عن لعبة كرة القدم وتاريخها وقدمت عدة أوراق ومخطوطات تاريخية كان هناك جدل كثير يدور حولها فكثير من الدول تدعي هذا الشرف . وتعرض تاريخ كرة القدم لهذا النزاع وهو نزاع تمثل في أن كل دولة تسعى لتكون هي صاحبة هذا الشرف بكسب بداية تاريخ هذه اللعبة كدليل واضح على علو قدرها في هذا المجال وذلك لأن حضارات الدول تقاس أولاً بفنونها. مما جعل هذه الدول تدعم مزاعمها بأدلة قديمه ولكنها واهيه ليس لها أثر بإقتران محقق بل هي مجرد تبريرات ضمنيه لا توثقها البراهين وتنقصها الحثيات التاريخيه الملموسه.

كما ذكر التاريخ أن بداية لعبة كرة القدم لم تكن كما هي عليها الآن. وتقول بعض المصادر أنها بدأت في الصين عام 2500 ق.م بطريقة بدائيه وكانت تسمى (تشو تسو _ Cho-Tsu). الأول بمعنى ركل والثاني بمعنى الكره , ويقول بعض الفلاسفه المؤرخين أنها كانت في الصين كأسلوب تدريب عسكري من حيث الهجوم و الدفاع.

ويقول المؤرخ البيزنطي (هيرودت) الذي زار مصر سنة 460 ق.م أنه وجد المصريين يلعبون الكرة بكرة مصنوعه من جلد الماعز والقش ويركلونها بالأقدام حتى إذا دفعها فريق إلى خط بعرض الملعب احتسبت هدفاً.

وقد ذكر أحد المؤرخين أن كرة القدم كانت باليابان وكانت تسمى بإسم (كيماري _ Kemari) , وقد عرفت منذ أربعة عشر قرناً مضت وكانت تلعب في ملعب مساحته 140 م مسطحاً . وفي إيطاليا لعبت كرة القدم القديمة والتي تعرف بإسم (كالشيو _ Calchio) وكانت تلعب في مدينة فلورنسا مرتين في العام بمناسبة عيد ساينت جو . ولكن التاريخ البعيد يؤيد أن اليونانيين هم الذين لهم حق الإفتخار بانتسابها لهم فقد عرفت بلادهم لعبة كرة القدم التي تلعب بإسم (بيسكروس _ Episkyros) . ويقول الفيلسوف المصري (يوليوس يوليوس) في القرن الثامن أن كرة القدم إنتقلت من اليونان إلى بلاد الرومان وتسمى عندهم (هاربستوم _ Harpstom) وصورها في كتابه بما يقارب صورتها الحالية وأن الآخرين جاءوا بها للجزر البريطانية حيث احتلوا. ولكن البريطانيين تصدوا لهذه الآراء والمناقشات وادعوا أن كرة القدم من أفكارهم وحدهم وأن لهم الفضل في ظهور وإكتشاف اللعبة عام 1050-1075 ق.م وكانوا يكتبونها (Foot Ball) ومن المحتمل أنها دخلت مع قوات يوليوس قيصر . وقد ثبت في كل المراجع أن الإنجليز تولوها بالتهذيب والتغيير , وقد حافظت إنجلترا على قانون يرجع تاريخه إلى 1413 م بموجبه أمر الملك إدوارد بحظر كرة القدم في إنجلترا بسبب ما كان يكتنفها من عنف وإزعاج . وفي عام 1917م أصدر الملك جاك الأول قراراً بإعادتها . وإعتباراً من ذلك التاريخ حققت كرة القدم نجاحاً وتقدماً ملحوظاً.

وقد ذكر التاريخ أن المباريات في إنجلترا كانت تقام في المناسبات مثل أعياد ميلاد الإمبراطور, ولم تكن جائزة الفائز سوى فاكهة وخمور وكأس فضي وقبعات. وقد يعتبر إتفاق بعض المؤرخين بإقرار إنجليزية كرة القدم خطوة متقدمة في بداية ضبط نشأة كرة القدم في العالم كما جاء في موسوعة عالم الكرة "إن ميلاد كرة القدم كما نعلم كان في إنجلترا منذ الثورة الصناعية... وبرغم أن هذه اللعبة قد طورت مبكراً بين علية القوم من طلاب المدارس وخريجي الجامعات إلا أنها انتشرت بين العامة عن طريق عمال النسيج في الشمال والوسط البريطاني" .

ومع نشوء أول إتحاد عام انتشرت هذه اللعبة بين الطبقة الوسطى التي حلت محل طبقة الذوات في الهيمنة على كرة القدم . ويقول بريان فلانفيل في قصة نشوء كرة القدم " إذا ما نقبنا في العصور القديمة و مع إكتشاف ما يشبه كرة القدم التي لعبها البرابره مع أعدائهم القراصنة ومع القول أن الصينيين مارسوا كرة القدم وأنها أيضاً لعبت حول فلورنسا حينما طوقها شارلز الخامس في القرن السادس عشر , مع كل هذا يبدو أن كل ذلك كان مجرد تمارين عفويه , ذلك لأن دفع الكرة بقدم واحده هو نشاط

إنساني طبيعي ولا غرابة في هذا النوع من التمرين الذي عرف في مختلف الحضارات".

وفي عام 1846 م إجتمع في كامبريدج تلاميذ الكليات الإنجليزية وأساتذتهم لوضع مجموعة قوانين , وكان لا بد للجامعات أن تقوم بوضع قانون العدالة الكروية. بعد محاولات كثيرة لم تلق النجاح إنتهى الأستاذ J.C. Thrig أستاذ القانون بكامبردج من وضع أول قانون كرة قدم في 26/أكتوبر/1862 م وتألف القانون من من عشرة مواد. كانت أول جمعية لكرة القدم في العالم في نادي شيفيلد بإنجلترا عام 1885 م كما أن أول إتحاد لكرة القدم في العالم هو الإتحاد الإنجليزي الذي تأسس في أكتوبر عام 1882م (International board) بعضوية كافة أقطار بريطانيا (إنجلترا – ويلز – اسكتلندا – إيرلندا) . واستمرت في القيام بدورها نحو عشرين عاماً إلى أن أنشئ الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA في مايو عام 1904 م بباريس و تكون من الإتحادات الأهلية المشتركة و التي تدير لعبة كرة القدم في بلادها. ويعتبر روبرت هورين الفرنسي الجنسية أول رئيس للإتحاد الدولي لكرة القدم . وجون رينيه رئيس الفيفا من 1912 – 1954 م و صاحب أول فكره لتنظيم كأس العالم و كانت أول جوله في الأوروغواي عام 1930 م . (عبدالعزیز حسن البصير , 2004 م, ص 22-21-20).

كرة القدم في السودان :

تأسس الاتحاد السوداني لكرة القدم في عام 1936 م وانضم إلى الإتحاد الدولي لكرة القدم في 1948 م وانضم إلى الإتحاد الأفريقي لكرة القدم في 1957 م. السودان هو الدولة المؤسسة للاتحاد الأفريقي لكرة القدم عندما بادر السوداني الدكتور عبد الحليم محمد بدعوة المسؤولين عن رياضة كرة القدم في كل من إثيوبيا ومصر الي ضرورة انشاء هذا الجسم التنظيمي للأنشطة المتعلقة بهذه الرياضة ، وبالفعل كانت هذه هي انطلاقة الإتحاد الأفريقي لكرة القدم حتي وصل الي ما وصل اليه اليوم. شارك السودان في جميع البطولات التي اقيمت منذ انطلاقة الإتحاد وفاز بالطولة عام 70 وكانت اخر مشاركة في 78 ثم غاب لفترة طويلة عن النهائيات حتي عاد في 2008 أول رئس لاتحاد كرة القدم السوداني هو الدكتور عبد الحليم محمد وبعده ترأس الإتحاد مجموعة من رجال الاعمال ورجال الدولة والامن واخر ثلاثة رؤساء للإتحاد الهم المهندس عمر البكرى أبو حراز واستمر لدورة واحده مدتها ثلاثة سنوات وبعده جاء الدكتور كمال حامد شداد الشخصية الأكثر جدلا في الإتحاد السوداني

لكرة القدم واستمر لثلاثة دورات متتالية مدة الدورة الواحدة ثلاث سنوات ومن ثم جاء الدكتور معتصم جعفر سرالختم وهو الرئيس الحالي للإتحاد .

المبحث الثاني : تاريخ المراحل السنيه لكرة القدم

تاريخ المراحل السنيه لكرة القدم في العالم:

يذكر (مختار سالم , 1994م , ص 130-132) أن الإنجليز هم الرواد الأوائل في هذا المجال الحيوي بدون منافس حيث طبق نظام الإحتراف في إنجلترا منذ عام 1885م , مما أدى بكثير من أنديتهم بإنشاء المدارس السنيه لتدريب الصغار وتقييم النبوغ في مجال كرة القدم من أجل الجوده التي يتطلبها الإحتراف , ومنها تطورت الفكره وإنتشرت إلى وسط أوروبا (النمسا و المجر) ومنها إلى جميع الدول الأوربية ودول العالم أجمع , وأصبح نظام معروف في أغلب الدول المتقدمة في مجال كرة القدم في ذلك الحين.

وظهر النجاح في هذا الجانب بشكل كبير وتسابقت الدول في فنون تدريب الصغار والإهتمام بهم منذ وقت مبكر. وظهرت بعد ذلك العلميه في تصميم البرامج والإنتقاء وقسم الصغار بعد ذلك لمراحل سنیه متجانسه (براعم , ناشئين , شباب) تحقيقاً لمبدأ إنتقال أثر التدريب والذي يسهم بدوره في صنع اللاعبين المحترفين الذين يصنعون المجد لبلادهم ولفرقهم في مجال الرياضة على وجه العموم ورياضة كرة القدم بصفة خاصه.

ونجد أن كل الدول المتقدمة في مجال كرة القدم لها إسهامات واضحة في تدريب الصغار ووضع برامجهم المدروسه ولها مدارسها و فلسفتها الخاصه , وليست هناك أي دوله متقدمه في العالم تهمل تدريب الصغار في كافة المستويات (براعم , ناشئين , و شباب) بل هناك دول بدأت في توسيع قاعدة الصغار بضم أعمار صغيرة جداً كجزء من إستراتيجيتها في تطوير كرة القدم.

تاريخ المراحل السنيه لكرة القدم في السودان:

لم يعرف السودان المراحل السنيه بشكلها الحالي ولكن وجدت بأشكال أخرى مثل الهيئات التي كانت ترعى نشاط الناشئين والشباب من روابط الأندية والناشئين والتي كانت تنتشر في كافة بقاع السودان.

يذكر (عبد العزيز حسن البصير , 2004م , ص 67-71) أن حركة الناشئين بدأت منذ أن عرف السودان كرة القدم حيث زاولها الأطفال والشباب في الحوارى والأزقه تحت عدة مسميات وبدون قوانين أو قيود أو مؤسسات ترعاها وتنظم مسيرتها , وكانت فرق الأحياء تتبارى فيما بينها ثم تطورت هذه المنافسه عن طريق المدارس فوضعت لها لوائح وقوانين داخلية , وساهمت المدارس في تطور حركة الناشئين وذلك

بتخريج لاعبين بارزين كانوا الساعد القوي لفرق روابط الناشئين والأندية الكبرى .
وفي عام 1970م وبعد تكوين وزارة الشباب والرياضة تم إصدار قرار بتكوين هيئات
لرعاية الناشئين بكل أنحاء السودان بتشكيل لجنة من معلمي وزارة التربية والتعليم لأن
هذا الجهاز يعتبر جهازاً تربوياً.

بدأ تكوين فريق الأشبال منذ وقت مبكر مع بداية الأربعينات وتمت إعادة
تكوينه في فترات متقطعة خلال السبعينات والثمانينات وآخر تكوين له عام 1993م .
ويهدف هذا الجهاز إلى تنظيم نشاط فرق الأشبال وربطهم بفرق أنديةهم وذلك لخلق
روافد لتغذية تلك الفرق , وقد إنحصر تكوين الأشبال على مستوى فرق الدرجة الأولى
وكان ذلك إختيارياً وتوقف عمل هذا الجهاز عام 1996م .

المبحث الثالث : الإنتقاء في المجال الرياضي

يعتمد وصول الرياضي إلى مستوى البطولة على عدة مبادئ وأسس تبدأ بعملية إنتقاء الفرد المناسب وتدريبه من خلال إتباع الأسلوب العلمي في تقنين أحمال التدريب بهدف الإرتقاء بمستوى الفرد في جميع الجوانب (المورفولوجيه , البدنية , الفسيولوجية , الحركية , و النفسية) حتى يتمكن من مواجهة متطلبات الوصول لأعلى المستويات في النشاط الرياضي المختار.

ومما لا شك فيه أن عملية الإنتقاء للفرد المناسب للعبة كرة القدم تعتبر وتعد أولى الخطوات الأساسية والضرورية للوصول إلى البطولة. ومن ثم فقد اهتمت كثير من الدراسات مثل دراسة علي البيك , سيد عبد الجواد (1980م) , أشرف جابر (1982م) , سعيد سلام (1984م) , أميرة قنديل (1992م) , محمد وردة (1993م) بالبحث والتنقيب في أغلب الأنشطة الرياضية عن الأسس التي يتم عن طريقها إختيار الناشئين وفقاً لأساليب علمية واضحة.

ويذكر (عزت الكاشف , 1987م , ص 20) أنه منذ منتصف الستينات أصبح الإنتقاء الرياضي في معظم الدول الشرقية مادة دراسية متخصصة وذلك نتيجة للنزول الواضح في المستوى الرقمي والإنجاز الرياضي وصغر سن الأبطال في الأنشطة الرياضية المختلفة , وكذلك نتيجة للضرورة الملحة في مراعاة رغبات الفرد الرياضي المختار. بمعنى أن الإنتقاء الرياضي موجه نحو مجموعه من الأفراد المتميزين والموهوبين القادرين على تحقيق مستويات عالية في النشاط الرياضي المحدد.

و يعرف كل من (عصام حلمي و نبيل العطار , 1997م , ص483) الإنتقاء بأنه "عبارة عن إنتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الإستعداد و الميل و الرغبة لممارسة نشاط معين" . بينما يعرفه (فرج بيومي, 1989م, ص49) بأنه "إختيار أفضل العناصر من الأعداد المتقدمة للإنضمام لممارسة لعبه مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلاً على تنمية تلك الإستعدادات بطريقة تمكن هؤلاء الاعبين من الوصول إلى أعلى مستويات الأداء في اللعبة".

ويعرفه (زاتسيوركي نقلاً عن أبو العلا عبدالفتاح وأحمد عمر سليمان, 1986م , ص 20) بأنه "عملية يتم من خلالها إختيار أفضل الاعبين على فترات زمنية متعددة وبناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلف".

و يرى (عصام حلمي, 1980م , ص 140) أن عملية الإنتقاء وتنمية المواهب لدى الأطفال والصغار في مختلف أنواع الأنشطة عملية لا تخضع للصدفة ولكنها أصبحت عملية علمية وهناك إتفاقات معينة عليها.

ويرى (عادل عبدالحليم , 1991م , ص 16) أن الإنتقاء في المجال الرياضي بصفه عامه وفي نشاط كرة القدم بصفه خاصه هو عبارة عن قبول أو رفض , فعندما نعطي إختبارات متنوعه لمجموعه من الناشئين المتقدمين لإختبارات كرة القدم ثم نقرر قبول بعضهم ورفض البعض الآخر حسب نتائج الإختبارات ومستعنيين بكل ما يمكننا الحصول عليه من معلومات خاصه بهؤلاء الناشئين يكون عملنا هذا إنتقاء.

ويرى (محمد حازم محمد أبو سيف , 2005م , ص 20) أن الإنتقاء هو عملية المفاضلة بمعنى إختيار أفضل المتقدمين من خلال إستخدام الأسلوب العلمي المتمثل في بعض القياسات والإختبارات بما يتلائم مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس. ومن خلال العرض السابق لبعض الآراء في عملية الإنتقاء تتضح أهميته حيث أنه يعتبر من أهم الخطوات التي تساعد على الوصول للمستويات الرياضية العالمية ومن ثم الإنجازات الرياضية وتحقيق البطولة.

ويذكر (عصام حلمي و نبيل العطار, 1977م, ص 283) أن عملية الإنتقاء تعتبر في الدرجة الأولى عملية إقتصادية تلجأ إليها بعض الدول بهدف توفير الجهود وإحراز النتائج في وقت قصير من خلال إستثمار الجهود البشرية بتحديد أفضل العناصر من النواحي البدنيه _ النفسيه _ الفسيولوجيه _ والإجتماعية وتدريبهم بطريقه مكثفه و مقننه مما يساعد على إحراز أفضل النتائج.

أهمية الإنتقاء في كرة القدم:

تتضح أهمية الإنتقاء في المجال الرياضي من خلال ربطه بالكشف المبكر عن الأفراد ذوي الإستعدادات و القدرات الخاصة , وكذلك إختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لتلك القدرات والتي تمكنهم من الوصول للمستويات العالمية مع إختصار الوقت اللازم لتحقيق البطوله, وكذلك قصر الإمكانيات المتاحة في عمليات التعليم والتدريب على الأفراد الذين يمكنهم الوصول إلى المستويات العاليه في الأنشطة الممارسه (أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد عمر سليمان , 1986م , ص 23).

وترجع أهمية الإنتقاء في كرة القدم إلى أنها أكثر الألعاب شعبية في أنحاء كثيرة من العالم مما جعل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم تبذل جهوداً مستمرة لإعداد و تنمية فرق كرة القدم للناشئين على أسس علمية واضحة بإعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وإزدهار اللعبة . حيث تظهر الدراسات التي إتجهت إلى تحليل الأداء للاعبين كرة القدم من خلال الدورات الأولمبية والبطولات الدولية أن تحقيق النتائج المتقدمة يكون لمن تتوفر لديهم الموهبة الحركية , الكفاءة البدنية, ودرجة عالية من مهاره كما تتوفر الإراده القويه والروح المعنوية العالية ومن هنا أصبحت هذه العوامل تشكل أهمية كبيرة عند إنتقاء الناشئين مما أدى إلى ظهور العديد من الدراسات في السنوات الأخيره . يذكر كل من (أبو العلا عبد الفتاح وأحمد عمر , 1986م , ص 202) أنه في السنوات الأخيره ظهرت دراسات كثيره تهدف إلى تحديد نظام فعلاً لإنتقاء لاعبي كرة القدم حيث أن إنتقاء الناشئين في كرة القدم وحتى وقتنا هذا وفي أنحاء كثيره من العالم يعتمد على خبره الشخصيه وإنتقاء اللاعب الذي يبدي رشاقه في تحركاته أثناء اللعب دون إستخدام أي مقاييس موضوعيه منها (تاباك 1963م , فاديوشين 1968م , أكراموف 1976م).

وتأتي أهمية الإنتقاء في كرة القدم من جانب آخر وهو الناحيه الإقتصادييه فيذكر (أبو العلا عبد الفتاح و أحمد عمر سليمان, 1986م, ص203 نقلاً عن فلين و أسمويلوف في دراستهم عام 1978) أنه إذا كان من المعلوم أن حوالي 98% من تلاميذ المدارس يعتبرون أنفسهم لاعبي كرة قدم فإن المدرب الذي يجد نفسه أمام هذا العدد الهائل في حاجه إلى إستخدام طريقة إنتقاء مقننه إلى جانب طريقة التقييم الذاتيه توفيراً للوقت والجهد والذي قد يضيع هباء عند الإنتقاء بطريقه ذاتية.

وتعتبر عملية تحديد إمكانيات الناشئ والتي تمكنا من التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه وكذلك إمكانيه إستمراره في ممارسة اللعبة بمستوى ممتاز من الكفاءه من أهم واجبات الإنتقاء , إلا أن هذه العمليه تتأثر درجة صدقها عندما يتم الإنتقاء في المراحل الأولى حيث تتأثر النتائج من خلال بعض العوامل التي تخضع للقياس وعلى ذلك يؤكد كل من (أبو العلا و أحمد عمر , 1986م, ص 20-24) على أن عملية الإنتقاء عملية ديناميكيه مستمره وطويله الأمد وتتم على مراحل.

ويذكر (فرج بيومي , 1989م , ص 205) أنه من خلال ثلاثه مراحل رئيسيه يتم إختيار ناشئ كرة القدم . تبدأ المرحله الأولى ببداية مدرسة الكرة من خلال بعض القياسات البدنيه و البيولوجيه ومعرفه درجة استعداد الناشئ لممارسة اللعبة . والمرحلة الثانية تبدأ مع نهاية مدرسة الكرة وتستمر حتى سن السادسة عشر ويتم هنا استخدام

الإختبارات الخاصة بكرة القدم بصورة أكثر دقة بالإضافة إلى ما حققه كل ناشئ من إنجاز خلال فترة الممارسة السابقة . ثم تأتي المرحلة الثالثة والأخيره ويتم الإنتقاء فيها للاعبين الأكثر كفاءه لإعدادهم لتحقيق المستويات العاليه في اللعبه.

ويؤكد (أبو العلا عبدالفتاح و أحمد سليمان, 1986م,ص28) على أهمية الإنتقاء على ثلاثه مراحل رئيسية حيث تمثل المرحله الأولى إختبارات القبول المبدئي للناشئين , والثانيه أكثر عمقاً في التعرف على استعدادات الناشئ بعد مرحلة التدريب , والمرحلة الثالثة يتم إنتقاء أفضل الناشئين بهدف تأهيلهم للمستويات الرياضيه العاليه.

ويرى (محمد حازم أبو يوسف , 2005 م , ص23) أنه على الرغم من أهمية دور الإنتقاء إلا أنه لم يتحدد حتى يومنا هذا طريقه موضوعيه لإنتقاء ناشئ كرة القدم , حيث يؤكد (أبو العلا و أحمد عمر, 1986م , ص 203 نقلاً عن فيلين , 1978م) على أنه في الوقت الحالي لا يوجد رأي موحد على أسلوب إنتقاء لاعبي كرة القدم وإلى الآن لم تُعد طريقة للتقويم الكمي لجوانب الإعداد خلال مرحلة الإعداد الأوليه.

ويرجع (محمد حازم أبو يوسف , 2003 م , ص23) هذه المشكله إلى عدة عوامل أهمها أن إعداد اللاعب لكرة القدم يحتاج لفترة زمنية طويله نسبياً تتراوح بين 10-12 سنه في المتوسط. كذلك تعدد جوانب الإعداد (بدني – مهاري – فيسيولوجي – جسمي – و نفسي), وتتابع ظهور تلك الجوانب وإكتمالها تباعاً. هذا بخلاف تأثير العوامل البيئية والوراثية و تطابق العمر السني مع العمر البيولوجي حيث يشير كل من (عصام حلمي, 1980م, ص 140-143) و (أبو العلا عبد الفتاح و أحمد عمر, 1986م, ص 30,36,37) أن إمكانية وصول الناشئ للمستويات العاليه تتحدد بعدة عوامل يجب مراعاتها في عملية الإنتقاء بمراحلها المختلفه وأهمها الصفات الوراثية , الفترات الحساسة للنمو , العمر الزمني والعمر البيولوجي , الصفات المورفولوجيه , الصفات البدنيه , والخصائص الوظيفيه.

ونظراً لتعدد المشكلات التي تعوق عملية التحديد لطريقة موحده يمكن من خلالها إختيار الناشئين في كرة القدم. يرى (محمد حازم أبو يوسف, 2005 م , ص 23-24) اهمية تحديد سن معين يمكن من خلاله الإبتعاد عن كثير من المشاكل التي تقابل القائمين على الإختيار في لعبة كرة القدم وقد وقع إختياره على المرحله السنية 16 سنه حيث أنها تعتبر نهاية مرحلة الإعداد الثانية وبداية لمرحلة الإعداد الثالثة والخاصه بإعداد الناشئين للوصول إلى المستويات العاليه. هذا إضافة لأنها تعتبر عمليه إقتصاديّه من حيث الإمكانيات والجهود البشريه التي قد تضيق على أفراد لا يملكون المواصفات اللازمه لتحقيق البطوله. وتعتبر المرحله السنيه 16 سنه مرحلة إستقرار لنمو أهم المواصفات

الضروريه للنجاح في نشاط كرة القدم حيث تشير الدراسات والمراجع المختلفة إلى أن فترة نمو القوة العضلية هي من 13-15 سنة ويرجع ذلك إلى زيادة حجم العضلات ووزن الجسم. ويصل أعلى معدل للقدرة العضلية في سن 15-16 سنة ويتوقف عند 17 سنة . و يقترب نمو السرعة من سرعة البالغين في سن 13-14 سنة (أبو العلا عبد الفتاح وأحمد عمر , 1986م, ص, 39, 49, 185). كما يشير (مصطفى كاظم وآخرون , 1982م, ص226) أن نمو المرونة في المفاصل يتوقف تقريباً عند عمر 14-15 سنة وأن فترة النمو السريعه للطول هي 12-14 سنة.

بينما يشير (عصام حلمي, 1980م, ص162) إلى أن الرشاقة لا يمكن تطويرها بعد سن 14 سنة وعلى هذا يمكن تثبيتها قبل ذلك. كما أن سرعة تتالي الحركات تصل إلى قمة النضج في سن 14 سنة حيث أنها تعتمد بشكل كبير على وظائف الجهاز العصبي المركزي.

ويشير (أبو العلا عبد الفتاح , 1982م, ص 191-192) إلى ثبات بعض المتغيرات الفسيولوجيه في سن 16 سنة ووصولها إلى معدلات تقارب مستوى الكبار حيث يصل عدد مرات النبض إلى 72 نبضه/ق , وكذلك التهوية الرئويه وسرعة وعدد مرات التنفس في الدقيقة الواحده , ويتضاعف الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين عنه في المرحلة السنيه من 13-15 سنة .

و يشير (محمد حسن علاوي, 1983م, ص 146-147) إلى تميز هذه المرحلة بداية سن 16 سنة بالبطء في معدل النمو الجسماني كما تظهر الفروق المميزه في تركيب الجسم بصوره واضحه . ويزداد نمو العضلات لكل من الجزع والصدر والرجلين بدرجه أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد إتزانه الجسمي , ويظهر الإتران التدريجي لنواحي الإرتباك الحركي وتتحسن المهارات الحركيه لتصل لدرجه عاليه من الجوده لإرتقاء مستوى التوافق العضلي والعصبي . ويذكر أن عمليات التدريب المنظم تساعد على الوصول إلى المستويات الرياضيه العاليه بداية من هذه المرحلة السنيه.

ونتيجة للعرض السابق من خلال عرض الباحث لأهداف الإنتقاء في النشاط الرياضي بصفه عامه و كرة القدم بصفه خاصه , ومراحل الإنتقاء, وقع اختيار الباحث على المرحلة السنيه 16 سنة حيث أنها تعتبر مرحله متميزه بدرجه عاليه من ثبات حالة الرياضي من النواحي المورفولوجيه- البدنيه- الفسيولوجيه- والمهاريه.

المبحث الرابع : القياسات الجسمية (الأنثروبومتريه)

إنفق كل من (ماتيسوس Mathews 1978 م) و (سيلز Sills 1974م) على أن الأنثروبومتريه هو أحد فروع المورفولوجي الذي يهتم بقياس الجسم الإنساني.

وقد أوضح (صبري عمر, 1981م, ص88) أهمية القياسات الأنثروبومتريه في العديد من المجالات بإعتبارها أحد المتطلبات الأساسية للوصول إلى المستويات العاليه.

وقد إنفق كل من (ماتيسوس و فوكس Mathews & Fox , 1976 م, ص413) و (ماتيسوس, 1974م, ص 16) على تعريف القياسات الأنثروبومتريه بأنها العلم الذي يقيس الجسم الإنساني وأجزائه . بينما يعرفها (سيلز Sills , 1974م, ص 16) بأنها فرع من فروع علم وصف الإنسان و يتضمن قياسات الأطوال والمحيطات المختلفه وغيرها من القياسات . وتشير (ثناء فؤاد, 1980م, ص14) أنه عن طريق القياسات الأنثروبومتريه يمكن تقسيم الجسم الإنساني للتعرف على أوجه الاختلاف بين الأفراد والربط بين أداء الجسم وبناء الجسم.

القياسات الأنثروبومتريه وعلاقتها بالأداء الرياضي:

تعتبر القياسات الأنثروبومتريه من العوامل الهامه التي تحدد شكل وتركيب الجسم. ويشير كل من (هيبلينك و روس Hebbelink & Ross , 1974 م, ص539) إلى أن حجم وأبعاد جسم اللاعب تعتبر العامل الأول المؤثر على الأداء. كما إنفق كل من (ريان Ryan , 1974 م, ص58) , (لارسون Larson , 1974 م, ص15), و (ويليامز وسبرين Williams & Sprryn , 1974 م, ص9) على وجود علاقه قويه بين الأداء الرياضي والنواحي الجسميه. و يؤكد كل من (ويليامز و سبرين, 1976 م , ص9) أن كفاءة الأداء تحدها درجة مهاره وأن بناء الجسم ومقاييسه تحدد الحدود النهائيه للإنجاز.

ويرى (فيردويسى, 1980م, ص215) أن للقياسات الأنثروبومتريه تأثيرها على الأداء وأنه يمكن إستخدامها لتقييم فاعلية البرامج التدريبيه. ويذكر (جنسن وهيرست Jensehn & Hirsute , 1980م, ص16) أن القياسات الأنثروبومتريه تعتبر قياسات موضوعيه لتركيب الجسم وتقرير البناء الجسمي وأن لها تأثيرها على مستوى الأداء الحركي. كذلك أوضحا أنها تشتمل على قياسات الطول , الوزن , إتساع الحوض , عرض الصدر , المحيطات والأطوال بجانب عدة قياسات أخرى.

بينما يتفق (فارتنفلر وآخرون Wartenweiller & al, 1964م, ص212) على أن أهم القياسات الجسميه في النشاط الرياضي تشمل الأطوال, الأعراض, المحيطات, وسمك طبقات الجلد والدهن لأجزاء الجسم المختلفه. ويؤكد كل من (فارتنفلر وآخرون, 1974م, ص 212) و (خالد حمودة, 1982م, ص140) أن القياسات الأنثروبومترية تساهم في معرفة الإمكانيات الفرديه للاعبين.

القياسات الأنثروبومترية و علاقتها بكرة القدم:

يشير (أبو العلا عبدالفتاح وأحمد عمر, 1986م, ص205) أن القياسات الأنثروبومترية لم تدرس حتى الآن دراسه كافيه ولكن من خلال الملاحظه العمليه يمكن القول أن الناشئين المتفوقين في قياسات الطول ومحيط الصدر وحجم الفخذين يظهرون نتائج إيجابيه في كرة القدم ومع ذلك لا يمكن الجزم بأن الناشئين ذوي المقاييس المتوسطه أو الأقل من المتوسطه لا يمكنهم تحقيق المستويات العاليه.

ويرى الباحث أنه على الرغم من عدم وجود أي دلالات علميه تحدد مقاييس محدده أو علاقة لبعض المقاييس الجسميه بمستوى الأداء في كرة القدم إلا أن الباحث يؤكد أهمية الطول وكذلك الوزن ومحيطات العضلات وكذلك الأعراض المختلفه وأقطار العظام وكمية الدهون بالجسم للاعب كرة القدم وهذه الأهميه منطقيه حيث أن لعبة كرة القدم تعتبر للعبه الوحيده التي يسمح فيها باستخدام جميع أجزاء جسم اللاعب عدا الذراعين داخل حدود الملعب وبذلك فإن ضرب الكرة بالرأس مثلاً في حالة الهجوم على مرمى الخصم أو في حالة الدفاع في الضربات الركنية والضربات الثابتة المباشرة أو غير المباشرة والإشتراك في الكرات العاليه بصفه عامه يعتمد أساساً على طول اللاعب في حالة تساوي العوامل الأخرى مثل القدرة, القوة العضليه, التوقع وغيرها من العوامل.

وعلى ذلك فإن علاقه بين كل من الطول الكلي للاعب ووزنه لها أهميه كبيره في لعبة كرة القدم, حيث أنه يستمر في الكفاح المباشر مع الخصم في إحراز أكبر عدد من الأهداف والدفاع عن مرماه حتى لا يتمكن الفريق الخصم من إحراز الأهداف باستخدام جسمه مما يؤكد ويظهر أهمية العلاقه بين الطول والوزن والتي تتمثل في سطح جسم اللاعب مع مراعاة العوامل الأخرى (التوافق العضلي العصبي, الرشاقه, القدرة, السرعة, القوه, والتحمل).

ويعتمد لاعب كرة القدم في كثير من المهارات الأساسية للعبة مثل المحاوره, الجري بالكره, التصويب على المرمى, الخداع, والمهاجمه على قوة عضلات الرجلين بصفه خاصه وباقي أجزاء الجسم بصفه عامه. وعلى ذلك فإن كمية عضلات اللاعب تؤثر بصفه إيجابيه على أداءه حيث أن هناك علاقه بين كمية العضلات بالجسم والقوة العضليه وبذلك نجد أن العلاقه بين مهارة مثل قوة التصويب على المرمى ترتبط منطقياً مع كمية العضلات المشتركه في عملية التصويب.

ومن خلال الدراسة التي قام بها (محمد أبو يوسف , 1985م, ص 3) يؤكد على أهمية حساب نسبة الدهون لجميع اللاعبين في الأنشطة الرياضيه المختلفه حيث أن كمية الدهون بالجسم تؤثر سلبياً على مستوى الفرد الرياضي. والقياسات الجسميه مثل طول الجسم , عرض الجسم , سمك الجسم , محيط الجسم , ومحيط أجزائه.

المبحث الخامس : القدرات البدنيه

اللياقه البدنيه:

تعرف بأنها نتاج تفاعل كافة العناصر الفسيولوجيه التي تعكس كفاءة الأداء البدني والحركي للاعب.

كما عرفها (محمد إبراهيم شحاته , 2006م, ص199) بأنها العمليه التي يتكيف بها الشخص بشكل ناجح مع الضغوط الناتجه عن نمط الحياه . وهي عمليه تقوم على أساس علمي. وكذلك عرفها (كمال عبد المجيد ومحمد صبحي حسانيين, 1997م) بأنها مدى تحمل جسم الإنسان وقدرته على مجابهة متطلبات العمل وإحتياجاته ومختلف الطرق التي يسلكها في حياته ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئه والعاجله.

يتم إكساب اللاعبين اللياقه البدنيه من خلال الإعداد البدني الذي هو عباره عن تمارين تنفذ في الوحده التدريبيه. والتعريف السابق للياقه البدنيه يوضح لنا عدد من العناصر التي تتكون منها اللياقه البدنيه وهي كما يلي: القوة العضليه , السرعة , التحمل , المرونه , الرشاقه , التوازن , والتوافق.

القدرات البدنيه:

أخذ مفهوم ومعنى القدرات البدنيه في مجال التدريب الرياضي وضعاً مميزاً و ذلك منذ الخمسينات ونتيجة للخبرات الجديده و المتنوعه للدارسين العرب عامة في مجال التربيه البدنيه والرياضة من المدارس الأجنبيه المختلفه كالمدرسه الألمانيه و الأمريكيه و الروسيه و الذين كان لهم جميعاً أثر كبير في إثراء المكتبه العربيه , حيث اختلفت المصطلحات نتيجة للترجمات من لغات ثلاث مختلفه و مع هذا فالمعنى واحد و لا يمكن أن يتغير فأصبح للمصطلح الواحد أكثر من مرادف إذ أن إختلاف المرادفات للمصطلح الواحد يعد ثراءً لغوياً لا أكثر و هذه المترادفات هي : القدرات الحركيه , الصفات الحركيه , العناصر الحركيه, القدرات الفسيولوجيه , العناصر الفسيولوجيه , الصفات الفسيولوجيه , الصفات البدنيه , العناصر البدنيه , القدرات والعناصر الموتوريه. وعلى ذلك يذكر رودي أتسيولد أن كل تلك المترادفات تعني كلاً من الآتي : القوة العضليه , السرعة , التحمل , الرشاقه , المرونه. إذ ينظر للقدرات الحركيه العامه على أنها = اللياقه البدنيه + التوافق. وكما يلي : القدره , التحمل الدوري التنفسي , الرشاقه , المرونه , القوة العضليه , السرعة , التحمل العضلي , والتوافق.

الإعداد البدني عامة و لكرة القدم خاصه:

يعتبر الإعداد البدني من المتطلبات الأساسية لممارسة أي نشاط رياضي و هو يشتمل على العناصر البدنيه العامه والخاصه التي تمكن اللاعب من أداء واجباته في الملعب بالمستوى المطلوب.

ويذكر (حامد القنواطي , 1980م, ص18 عن آزرولين , 1970م) أن الصفات البدنيه تلعب الدور الرئيسي في الإعداد البدني الخاص للرياضيين وهناك علاقه متبادله بين هذه

الصفات تساعد على بلوغ المستويات الرياضية العاليه . وهذا المفهوم يعمل كمؤشر للصفات البدنيه لإظهار الإمكانيات الحركيه للرياضيين ومقدرتهم العاليه على العمل مع كفاءة جميع أجهزة الجسم. و يختلف الرياضيين على جميع المستويات في الصفات البدنيه وكذلك مستوى نموها وتطورها تبعاً لنوع وخصائص النشاط الرياضي الممارس.

واللياقه البدنيه العامه هي القاعده و الأساس للأداء الحركي , ويحتاج لاعب كرة القدم إلى بعض العناصر الخاصه التي تختلف درجة أهميتها تبعاً لنوع المهاره المطلوب أدائها (طه إسماعيل, عمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان , 1989م, ص 86).

ومع التطور الحالي لفنون وطرق اللعب و التي إتجهت إلى الناحيه الدفاعيه أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللاعب بدنياً ومهارياً إلى أعلى المستويات , حيث أن عدد المدافعين يتطلب مزيداً من البذل والعطاء ليضمن كل فريق التفوق العددي أثناء الهجوم وكذلك سرعة الرجوع لتنفيذ خطة الفريق الدفاعيه ككل. فقد ذكر (طه إسماعيل وآخرون , 1989م, ص 93-94) في دراسة قام بها نيكولاس أن تدريبات اللياقه البدنيه العاليه تؤدي إلى زيادة المقدره الفنيه و القدرة الحركيه لدى اللاعبين . فيرى كل من (ماتيفيف , نوفيكون , شليمين , داتشكوف , زيمكين , دنسكوي , وبدخنكل) أن المهارات الحركيه يجب أن تؤسس على تنمية تلك الصفات البدنيه التي تتفق وتلك المهارات التي غالباً ما تظهر في صوره مركبه عند أداء المهاره . لذلك لم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالٍ من المهاره دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنيه. كما أنها لا يمكن أن تؤدي وحدها إلى نتائج طيبه في اللعبه بدون مستوى مماثل من الناحيه الفنيه . وهكذا أصبحت اللياقه البدنيه والمهاريه لا يمكن فصلها في أي مرحله من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المباريات.

عناصر اللياقة البدنيه الخاصه بكرة القدم:

بالإطلاع على المراجع العلميه العربيه والأجنبيه وكذلك الدراسات السابقه وإستطلاع رأي الخبراء عن أهم العناصر البدنيه الخاصه والهامة بلعبة كرة القدم فقد إتفقت أغلب الآراء والمراجع العلميه على أهم عناصر اللياقة البدنيه فيذكر كل من (بل واتسون Bill Watson, 1987م, ص 6) , (روبرت هيربن Robert Herbin, 1978م, ص 6) , (كين جونز Kin Jones, 1979م, ص 8) , (بطرس رزق الله وعبدالله أبو العلا, 1974م, ص 32) , (مصطفى عزت, 1980م, ص 36) , (نادر شلبي, 1984م, ص 87) , (إبراهيم مجدي, 1985م, ص 3) على أن عناصر اللياقة البدنيه الخاصه والأساسيه في لعبة كرة القدم هي : التحمل , السرعة , القوة , الرشاقه , والمرونه. و سوف يتناول الباحث هذه العناصر بالدراسه.

التحمل:

يرتبط التحمل بالعديد من الأنشطة الرياضيه , خاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويله , حيث يعمل على إطالة الفترة التي يحتفظ فيها اللاعب بكفاءته البدنيه و

ارتفاع مقدرته على مقاومة التعب . ويعرفه (محمد صبحي حسانين , 1979م, ص 103) بأنه قدرة الفرد على الإستمرار والفاعلية في النشاط الرياضي. بينما يعرفه (أحمد خاطر علي البيك , 1978م, ص 228) عن زيمكين بأن إطالة الفترة التي يحتفظ فيها الفرد بكفاءته البدنيه وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعيه.

ويعرف (حنفي مختار, 1971م, ص 74,97) التحمل في كرة القدم على أنه يعني قدرة اللاعب على أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية , وكذلك قدراته الفنية والخطئية بإيجابيه وفاعلية , وبدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد اللذان يعوقانه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب.

ويتوقف مستوى اللاعب من حيث التحمل الخاص على المستوى الوظيفي لكل من القلب والدورة الدموية حيث يستطيع اللاعب تنفيذ المهام المهاريه والخططيه الموكله إليه بنجاح.

وفي هذا الصدد يذكر (بطرس رزق الله , عبده أبو العلا , 1974م, ص 127) أن قوة تحمل لاعب كرة القدم يعبر عنها بمدى قدرته على الإستمرار في بذل الجهد دون تعب أو هبوط في مستوى الأداء طوال شوطي المباراه.

ويرى الباحث أنه لكي يستطيع اللاعب أن يؤدي دوره كاملاً لا بد أن يكون مدرباً تدريباً كافياً بحيث يستطيع أن يتحمل كل هذا المجهود طوال شوطي المباراه (90 دقيقة) دون أن يشعر بالتعب . ونتيجة للتطور السريع في طرق اللعب والتي أصبحت لا تنتقد بالمراكز أصبح على اللاعبين أن يبذلوا جهداً كبيراً في تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعيه , كل ذلك يتطلب أن يتمتع اللاعبون بقدر كبير من التحمل الذي يمكنهم من أداء ما يطلب منهم على أكمل وجه. والتحمل من العناصر الأساسيه التي يمكن قياسها بعدة طرق مختلفه منها ما هو يقاس داخل المعمل بواسطة الأجهزة مثل العجله ذات الحمل المتغير (الأرجوميتر Ergometer) , والسير المتحرك وإختبار الخطوة أو بواسطة إختبارات ميدانية مثل الجري لمسافة ميل ونصف وإختبار كوبر.

السرعة:

السرعه مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضيه وخاصة مسابقات عدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى , وتظهر أهميتها في أداء الحركات في أقل زمن , كما ترتبط بالعديد من الصفات البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة . فيعرف (حنفي مختار, 1971م, ص 69) السرعه بأنها المقدره على أداء حركات متتابعه ناجحه في أقل زمن ممكن. كما يعرفها (هوكي Hockey, 1981م, ص 116) بأنها السرعه التي يكون بها الفرد قادراً على أن يحرك جسمه من نقطه إلى أخرى في أقصر زمن ممكن مع إختلاف المسافه المقطوعه.

ويذكر (طه إسماعيل و آخرون , 1989م, ص 120) أن السرعه في كرة القدم هي قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذلك الإنتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجيه والداخلية بسرعه كبيره وفي أقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب . كما يشير نقلا عن هيربن , جوردن جاجو, أن عامل السرعه أحد متغيرات تطوير الكره الحديثه حيث أن هذا العامل يشكل

الأساس لهذا التطور . فقد أصبح على اللاعب أن لا يفقد الكرة حركتها و عليه أن يفكر ويعد نفسه للحركة التي تعقب ذلك مهما كانت سرعة وموضع الكرة ومكان وحركة المنافس وذلك بهدف زيادة السرعة في الأداء والإقتصاد في الوقت .
وعليه فالسرعة من العناصر الهامة والضرورية للاعب كرة القدم. وهي تتفاوت من حيث الحاجة إليها وإلى إستمرارها لفترات طويله (تحمل سرعه).

ويتفق كل من (أحمد خاطر و علي البيك, 1978م, ص 263) , (عصام عبدالخالق , 1981م, ص 162) , (محمد حسن علاوي, 1982م , ص 152-153) على تقسيم السرعة إلى:

- أ- سرعة الانتقال: ويقصد بها التحرك أو الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعه ممكنه في أقل زمن ممكن. وهذا النوع من السرعة مستخدم و مطلوب في كرة القدم مثل العدو السريع بدون كره لتنفيذ خطة معينة أو الجري بالكرة أو الانتقال السريع بها من مكان إلى آخر بالملعب.
- ب- سرعة الأداء(سرعة الحركة): وتعني سرعة إنقباض عضلة أو مجموعه عضلية معينة عند أداء الحركات المهارية كسرعة ركل الكرة , أو سرعة الإقتراب والوثب والتمرير والإستلام وكلها نماذج من الحركات المطوبه في أداء مهارات كرة القدم.
- ج- سرعة الإستجابة: وتعرف بأنها الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الإستجابة الحركية لهذا المثير , وتعرف أيضاً بأنها الإستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن , ولاعبى كرة القدم يحتاجون إلى الإستجابة الحركية للمواقف المتغيرة أثناء المباراة وخاصة حراس المرمى.

القوه العضليه:

تعتبر القوه العضليه من أهم الصفات البدنيه التي يمكن تنميتها عند اللاعبين. وهي المكون الأول في اللياقه البدنيه , كما أنها تؤثر في ظهور السرعة في نواحي النشاط التي يتزايد بظهور صفة الرشاقه بها . ويضيف (حامد القنواي , 1980م, ص 20) عن (بارو وماجي , 1973م) أنها واحده من العوامل الديناميكية للأداء الحركي وتعتبر سبب في التقدم فيه.
ويرى (ماتىوس و فوكس, 1976م, ص 136) أنها ضروريه لتأدية المهارات الحركيه وتعتبر أحد المؤشرات الهامه لحالة اللياقه البدنيه.
ويشير (عصام عبد الخالق , 1981م, ص 127) إلى أن نوعية الأداء في الأنشطة الرياضيه بصفة عامه يتطلب درجات متفاوتة من عنصر القوه حيث يلعب الدور الرئيسي في تحديد مستوى الفرد في بعض الرياضات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيره مثل رفع الأثقال والمصارعه و الجمباز.

والقوة هي أقصى جهد يمكن أن يبذل لمره واحده ضد مقاومه. و يتفق كل من (أحمد خاطر وعلي البيك , 1978م, ص 228) و (عصام عبد الخالق , 1981م, ص141) على أنها قدرة العضلات على التغلب على المقاومة واتفقوا على تقسيمها إلى:

- القوة القصوى : هي أكبر قوه تظهرها عضلة أو مجموعه العضلية.
- القوة المميزه بالسرعه : وهي قدرة العضلة أو المجموعه العضلية على زيادة السرعه حتى تصل الحد القصى للسرعة الحركيه.
- تحمل القوه : وهو قدرة العضله أو المجموعه العضليه على مقاومة التعب أثناء الإنقباض العضلي المتكرر وهذا يتم أثناء عمل قوي لفترة طويله.

ويتفق الباحث مع التقسيم السابق للقوة من حيث تقسيمها إلا أن القوة القصوى لا تظهر بصورة واضحة في كرة القدم كعنصر مستقل , لذلك سوف يقتصر تناولنا بالعرض على كل من القوة المميزه بالسرعه وتحمل القوه.

(1) القوة المميزه بالسرعه:

تظهر أهمية القوة المميزه بالسرعه في كثير من نواحي النشاط الرياضي ذو الطبيعة المتغيره من حيث الأداء الحركي. ويذكر (حامد القنواطي , 1980م, ص 22 عن بارو وماجي 1973) بأنها إستطاعة الفرد على إطلاق الحد الأقصى للقوة العضلية بأقصى سرعة ممكنه. ويرى (ماتثيوس و فوكس , 1976م, ص 135) بأنها قابلية الفرد على تحريك جسمه في أقصر فترة زمنيه ممكنه. ويذكر (محمد صبحي حسانين , 1979م , ص 36) نقلاً عن ماكلوي أنها معدل الزمن للشغل وهي القدره على تفجير القوه بسرعه.

ومن التعريفات السابقه للقوه المميزه بالسرعه يتضح الإتفاق على أنها مزيج من القوه والسرعه.

(2) تحمل القوه:

إن أداء أي مجهود عضلي لفترة طويله يحتاج إلى تحمل القوه حتى يستطيع الفرد الإستمرار في هذا المجهود لأطول فترة ممكنه وبكفاءة عاليه . ويشير (محمد صبحي حسانين , 1979م, ص 69) إلى أنه أحد المكونات الرئيسية في معظم الأنشطة. ويعرفه (أحمد خاطر وعلي البيك , 1978م, ص 292 عن زيمكين) بأنه القدرة على الإحتفاظ بالكفاءه خلال العمل الديناميكي المتميز بدرجه عاليه من الحمل. بينما يعرفه (محمد صبحي حسانين, 1979م, ص 69) بأنه القدره على تكرار الأداء بأكبر عدد من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي.

ومن حيث الجوانب التطبيقيه للقوه في مجال كرة القدم من خلال عنصر تحمل القوه نجد أنه يتمثل في مقدرة اللاعب على الإستمرار في الحركه طوال زمن المباراة , وكذلك أداء العديد من الوثبات والمهارات والخطط المختلفه لفترة طويله. بينما يتمثل إستخدام لاعبي كرة القدم

لعنصر القوه المميزه بالسرعه في التصويب على المرمى و الوثب لأعلى للتعامل مع الكرات العاليه , التمير الطويل بالقدم , ورمية التماس.

الرشاقه:

تحتل الرشاقه مكاناً بارزاً بين الصفات البدنيه , ولا تقتصر علاقتها بالقوه والسرعه فقط بل تزداد علاقتها بالمهارات الحركيه فهي تمكن اللاعب من أداء مهاراته الحركيه بنجاح وهو يتحرك على الأرض أو في الهواء وتعتبر من أهم الصفات البدنيه إرتباطاً بالأداء الرياضي وفي الأنشطة والألعاب بصفة عامه وكرة القدم بصفة خاصه. وهناك تعاريف عده للرشاقه منها تعريف (كلارك, 1976م, ص 203) بأنها القدره على سرعة تغيير وضع الجسم أو تغيير إتجاهاته.

ويذكر (حامد القنواطي عن أزولين) بأنها القدره على إختيار وتنفيذ الحركات المطلوبه بصورة صحيحه وسريعه. كما يعرفها (هوكي , 1981م, ص 115) بأنها القدره على تغيير الإتجاه بدقه وسرعه أثناء حدوث الحركه السريعه . ويضيف أيضاً بأنها المقدره على البدء والتوقف وتغيير الإتجاه بسرعه. ويذكر طه إسماعيل و آخرون عن هيرتز أن الرشاقه تتضمن القدره على إتقان التوافقات الحركيه المعقده وأيضاً تعديل سرعة الأداء الحركي بصوره تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيره , ويشمل ذلك رد الفعل والتوجيه , التناسق , التوازن , والربط والإستعداد للأداء الحركي.

والرشاقه من الصفات البدنيه الرئيسيه والهامه للاعبى كرة القدم , والذين تتغير أوضاعهم وحركاتهم تبعاً لظروف اللعب . والرشاقه الخاصه مطلوبه لكل الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة , وأن تحركات مثل تغيير إتجاه الجري بسرعه والجري في المنحنى و لف جسم اللاعب حول محاور دوران مختلفه وتأديه ضربه الرأس من الإرتقاء والتنسيق بين حركة خداع وبين الحركه المقصوده ما هي إلا عباره عن الرشاقه الخاصه بكرة القدم.

المرونه:

المرونه من القدرات الهامه للأداء الحركي لأنها تشكل مع باقي القدرات الحركيه السابقه كالتحمل والسرعه والقوه والرشاقه , الركائز التي يتأسس عليها إكتساب وإتقان الأداء الحركي في كرة القدم . ويعرفها (هوكي , 1981م , ص 68) بأنها القدره الوظيفيه للمفاصل على التحرك خلال المدى الكامل للحركه. ويعرفها (أحمد خاطر وعلي البيك , 1978م, ص 377) بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير ودون إحداث أي أضرار. وحول تقسيم المرونه هناك عدة تقسيمات تتحدد فيما يلي:

- مرونه عامه: وهي قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل .
- مرونه خاصه: وهي القدره على أداء حركات بمدى واسع في إتجاهات معينه طبقاً للناحيه الفنيه الخاصه بالنشاط .

ويمكن تقسيم المرونه إلى :

- مرونة إيجابية : وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة.
- مرونة سلبية : وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوه خارجيه أو بالمساعده.

وأیضا يمكن تقسيم المرونة من حيث الثبات والحركة إلى مرونة إستاتيكية وهي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أو الثبات فيها . ومرونة ديناميكية وهي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركه تتم بالسرعة القصوى. ويرى الباحث أن المرونة تلعب دور كبير في أداء لاعب كرة القدم حيث أن معظم المهارات التي يؤديها اللاعب تحتاج إلى مرونة في المفاصل ومطاطيه في العضلات مثل التصويب على المرمى ورمية التماس وغيرهم.

الدراسات السابقة والمماثلة

1) دراسة مفتي إبراهيم محمد 1977م:-

- *بعنوان : وضع مستويات معيارية للياقة البدنية للناشئين تحت 16 سنة لمحافظة القاهرة والجيزه
*الهدف من الدراسة:
1- وضع مستويات معيارية للياقة البدنية للناشئين تحت 16 سنة بمحافظة القاهرة والجيزه.
2- إجراء مقارنة بين مستوى اللياقة البدنية للناشئين بين المحافظتين.

*المنهج المستخدم:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي.

*العينه:

بلغت العينه 100 ناشئ تحت 16 سنة يمثلون 5 أندية للدرجة الأولى , وقد تم إختيار اللاعبين بالطريقه العشوائيه.

*الإختبارات المستخدمه:

- 50م عدو.
- وثب طويل.
- قوه القبضه.
- الشد على العقلة.
- الجري على الإرتداد 4×10.
- الجلوس من الرقود 30 ث.
- ثني الجزع أماماً أسفل.
- الجري مسافة 1500م.

*المعالجات الإحصائيه:

المتوسط الحسابي _ الإنحراف _ (ت) الفروق.

*النتائج:

- 1- أمكن التوصل إلى جدول للمستويات المعيارية.
- 2- أنه بالرغم من تفوق بعض الأندية في الإختبارات البدنيه إلا أن ترتيبها جاء متأخراً في المسابقه الرسميه للناشئين.

(2) دراسة مصطفى عزت 1980م:

* بعنوان : وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنية للمراكز المختلفه للناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية.

*الهدف من الدراسه:

- 1- دراسة مستوى مكونات اللياقة البدنيه لمراكز اللعب المختلفه للناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية.
- 2- وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنيه لمراكز اللعب المختلفه للناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية.
- 3- معرفة مستوى مكونات اللياقة البدنيه للناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية بالنسبه للمستوى العالمي.

*المنهج المستخدم:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي.

*العينه:

شملت العينه 170 لاعب تحت 19 سنه والذين يمثلون منتخبات المناطق و قد أتم جميع الإختبارات 150 لاعب فقط.

*المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي _ تحليل التباين.

*الإختبارات المستخدمه:

- السرعه : العدو 30 م.
- الرشاقه : الجري حول القوائم.
- التحمل الدوري التنفسي : الجري مسافة 1000 م.
- المرونه : مرونة العمود الفقري و مطاطية العضلات خلف الفخذين _ إختبار المسطره المدرجه.
- القوه المميزه بالسرعه : الوثب العمودي من الثبات.
- تحمل السرعه : 30×5 م.
- تحمل القوه : إنبطاح مائل ثني الذراعين 60 ث/ رقود ثني الجذع أماماً 60 ث/ رقود رفع الرجلين أماماً عالياً – فتح الرجلين 60 ث/ الوثب لأعلى مع ثني الركبتين كاملاً 60 ث .

*النتائج:

1. وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنية الخاصة بمراكز اللعب المختلفة.
2. أمكن ترتيب المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الناشئ كالاتي : السرعة- الرشاقة- التحمل الدوري التنفسي- القوة العضليه- المرونه- القوة المميزه بالسرعه- تحمل السرعة- تحمل القوة- التوافق- سرعة رد الفعل.
3. تختلف مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كل مركز و كذلك تختلف لكل مركز في ترتيب هذه المكونات.

(3) دراسة أشرف محمد جابر 1982م:

*بعنوان : وضع بطارية إختبار لقياس الإستعداد البدني والمهاري لناشئ كرة القدم 11-13 سنة بالقاهرة.

*الهدف من الدراسة:

- التعرف على أهم العناصر البدنية والمهارية الأساسية للعبة كرة القدم اللازمه للناشئين 11-13 سنة.
- وضع بطارية إختبار لقياس الإستعداد البدني – المهاري للناشئين 11 – 13 سنة.
- وضع مستويات معيارية للبطارية المستخلصه تسهم في الإختيار و التصنيف لناشئ كرة القدم 11-13 سنة.

*العينه:

- 120 ناشئ كرة قدم بنادي الزمالك.
- 275 طفلاً من سن 11 – 13 سنة ممارسين لأنشطه رياضيه أخرى.

*المنهج المستخدم:

- استخدم الباحث المنهج التجريبي .
- *المعالجات الإحصائية:
- استخدم الباحث التحليل العاملي.

*النتائج:

- توصل الباحث إلى وضع بطارية لإختبار الناشئين في كرة القدم من النواحي البدنية و المهارية وهي كالاتي:
- ركل الكره بالقدم اليمنى واليسرى.
 - ضرب الكره بالرأس.
 - الوثب العمودي من الثبات.

- تنطيط الكرة بالرأس.
- الجري الزجراجي بالكرة.
- ضرب الكرة بالرأس لمسافه.
- رمية التماس لأبعد مسافه.
- عدو 30 م.
- الوثب العريض من الثبات.
- الجري الإرتدادي.
- جري و مشي 600 يارده.

(4) دراسة لطفي محمد كمال 1984م:

*بعنوان : دراسة بعض الخصائص الجسميه المميزه للاعبى كرة القدم في الخطوط المختلفه.
*الهدف من الدراسه:

التعرف على بعض القياسات الجسميه الخاصه بلاعبى كرة القدم في المراكز المختلفه لمستوى الدرجه الأولى بجمهورية مصر العربيه و إجراء مقارنه بين قياسات اللاعبين و مراكزهم.

*المنهج المستخدم:

إستخدم الباحث المنهج المسحي.

*العينه:

تم إختيار عدد 80 لاعباً من أندية الزمالك – البلاستيك – الترسانه – الإسماعيلي – هينه قناة السويس – المصري , بواقع 20 لاعب لكل من حراس المرمى – الدفاع – الوسط – الهجوم في الموسم الرياضى.

*القياسات المستخدمه:

الطول – الوزن – عرض الكتفين – طول الفخذ – طول القدم – محيط الفخذ – محيط الحوض.

*المعالجات الإحصائيه:

المتوسط الحسابى – الإنحراف المعياري – (ت) الفروق.

*النتائج:

- وجود فروق دالة إحصائيه لمراكز اللاعبين في بعض القياسات الجسميه (الطول , محيط الحوض , طول القدم).
- تميز لاعبي الدفاع في محيط الفخذ.
- تميز حراس المرمى في الطول الكلي و محيط الحوض.

5) دراسة عادل عبد الحميد علي القاضي 1989م:-

*بعنوان : تحديد بعض المواصفات الأنثروبومترية و الحركية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى بجمهورية مصر العربية.

*الهدف من الدراسة:

تحديد بعض المواصفات الأنثروبومترية والحركية لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى بجمهورية مصر العربية.

*المنهج المستخدم:

الوصفي المسحي.

*العينه:

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقه العمدية لحراس مرمى الدرجة الأولى والممتازة و قد بلغ عدد أفراد العينه 62 حارس مرمى.

*الإختبارات المستخدمه:

إستخدم الباحث عدد 22 متغير أنثروبومتري خاص بالأطوال و الأعرض و المحيطات و إختبار للقدرة و آخر للرشاقه و 9 إختبارات لقياس سرعة رد الفعل.

المعالجات الإحصائية:

الوسط الحسابي – الإنحراف المعياري – معامل الإلتواء – المدى – معامل الإرتباط – تحليل عاملي.

*النتائج:

تم التوصل إلى تحديد بعض المواصفات الأنثروبومترية و الحركية وهي كالاتي:

- محيط الفخذ.
- طول الرجل.
- زمن رد الفعل.
- الوثب العريض من الثبات.
- قوة القبضه.
- محيط الساق.
- عرض الحوض.

(6) دراسة عادل عبدالحليم 1991م:-

*بعنوان : دراسة عامليه للقدرات الحركيه كأسس لإنتقاء الناشئين في كرة القدم.

*الهدف من الدراسة:

- تحديد البناء العاملي البسيط "عوامل أوليه" للقدره الحركيه لدى الناشئين في كرة القدم.
- بناء بطارية إختبار لقياس القدره الحركيه.

*العينه:

- عينه عمديه قوامها 445 ناشئ تتراوح أعمارهم بين 9 إلى 12 سنه لكل من أندية :
- الإتحاد - الأولمبي - الكروم - سموحه - سبورتنج كالاتي:
 - 45 ناشئ للدراسه الإستطلاعيه.
 - 100 ناشئ للدراسه الأساسيه " التحليل العاملي".
 - 300 ناشئ لإشتقاق المعايير.
- *المنهج المستخدم:

المنهج الوصفي المسحي.

*أدوات البحث:

تم ترشيح عدد33 إختبار لقياس القدرات الحركيه.

*مجال الدراسه:

- 5 إختبارات للسرعه.
- 8 إختبارات للقوه العضليه.
- 4 إختبارات للقدره العضليه.
- 5 إختبارات للتحمل الدوري التنفسي.
- 7 إختبارات للمرونه.
- 4 إختبارات للرشاقه.

*المعالجه الإحصائيه:

- إستخراج المتوسطات و الإنحراف المعياري و الوسيط ومعاملات الإلتواء لكل إختبار من إختبارات البحث.
- التحليل العاملي بإستخدام التدوير المائل و التدوير المتعامد للعوامل المختلفه.

*النتائج:

توصل الباحث إلى أن القياسات التالية هي أفضل المقاييس المرشحة لقياس العوامل المقبولة في هذه الدراسة وهي:

- الجري الإرتدادي 10×4 م.
- دفع كره طبيه 2 كجم من الحركة.
- ثني الذراعين من وضع الإنبطاح المائل العالي في 20 ث.
- مرونة المنكبين.
- جري 400 م حول دائره.

(7) دراسة عبدالقادر عبد الباقي 1992م:-

*بعنوان : بناء مجموعه إختبارات لإنقاء ناشئ كرة القدم 10 – 12 سنة في ضوء بعض المحددات المرتبطه بالتفوق في اللعبه.
*الهدف من الدراسة:
بناء مجموعة إختبارات للصفات البدنيه للناشئين في كرة القدم من سن 10 – 12 سنة بمحافظة الإسكندريه.

*المنهج المستخدم:

إستخدم الباحث المنهج الوضعي بإستخدام الإسلوب المسحي.

*العينه:

بلغ عدد عينة الدراسة 210 ناشئاً تراوحت أعمارهم من 10 – 12 سنة بأندية الإسكندريه.

*الإختبارات و القياسات:

- 50 م عدو .
- الجلوس من الرقود 30 ث .
- الوثب العمودي.
- الجري الزجزاجي بين المقاعد.
- 600 يارده مشي و جري.

*الطرق الإحصائية المستخدمه:

المتوسط – الإنحراف المعياري – معامل الإرتباط.

***النتائج:**

- أمكن تقنين بطاريه إختبارات لقياس الصفات البدنيه للناشئين في كرة القدم من 10 – 12 سنه.
- تم وضع مستويات معياريه للإختبارات المستخلصه.

(8) دراسة محمد حازم محمد أبو يوسف 2005م:-

***بعنوان :** أسس إختيار الناشئين في كرة القدم.

***الهدف من الدراسه:**

- تحديد أهم المتغيرات المورفولوجيه – البدنيه – الفسيولوجيه – والمهاريه للاعبى الفريق القومى المصرى تحت 16 سنه.
- تحديد أسس إختيار الناشئين في كرة القدم تحت 16 سنه بجمهورية مصر العربيه.

***العينه:**

- بلغ أفراد عينه الدراسه 26 لاعباً هم أعضاء الفريق القومى للناشئين لكرة القدم تحت 16 سنه.
- *الأجهزه و الأدوات المستخدمه:**

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- الأنثروبوميتر لقياس الطول الكلى – الطول من الجلوس.
- صندوق خشبي + مسطره لقياس مرونة الجذع و إطالة العضلات الخلفيه.
- سيجماموميتر زئبقي لقياس ضغط الدم.
- شريط قياس لقياس المحيطات.
- البلفوميتر لقياس أقطار العظام والأعراض .
- شريط قياس 50م لقياس مسافات التصويب.
- شريط قياس 20م لقياس الوثب الثلاثي و رمي الكرات الطبيه.
- الأسبيروميتر لقياسالسعه الحيويه.
- المترنوم لقياس إختبار الخطوه.
- ساعات إيقاف لقياس الزمن.
- صندوق خشبي إرتفاع 50م لقياس إختبار الخطوه.
- مقياس قياس سمك الدهن و الجلد.

***القياسات و اللإختبارات المستخدمه:**

- القياسات المورفولوجيه (أطوال – أعراض – محيطات – مكونات الجسم).

- القياسات البدنيه (سرعه - رشاقه - تحمل - قوه - قدره).
- القياسات الفسيولوجيه (كفاءه بدنيه - سعه حيويه - ضغط الدم - النبض - معدل إستهلاك الأوكسجين).
- القياسات المهاريه (تنطيط الكره بالرجلين - تنطيط الكره بالرأس - التصويب - الجري بالكره - الجري الزجراجي بالكره).

*المعالجات الإحصائيه المستخدمه:

المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - التحليل العاملي.

*النتائج:

في حدود أهداف البحث و الإجراءات المتبعه والأسلوب الإحصائي المستخدم تمكن الباحث من التوصل إلى أفضل القياسات و الإختبارات المرشحه لقياس العوامل المقبوله في هذا البحث و هي:

أولاً: المتغيرات الفسيولوجيه: الوزن النسبي للعضلات - كمية الدهون النسبيه - سطح الجسم - الوزن المطلق للعظام.

ثانياً: المتغيرات البدنيه: رمي كره طبيه من خلف الرأس لأبعد مسافه - 100 م عدو - 30 م عدو - جري إرتدادي 4×10 م.

ثالثاً: المتغيرات الفسيولوجيه: الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين.

رابعاً: المتغيرات المهاريه: ركل الكرة لأبعد مسافه بالقدم اليسرى - متوسط التصويب على المرمى من مسافه 16.5 م - زمن عدو 30م في خط مستقيم بالكرة.

(9) دراسة هناء ميرغني الأمين محمد 2012م:-

*بعنوان : أهم المتطلبات الجسميه و القدرات الحركيه للاعبين كرة الطاولة.

*الهدف من الدراسه:

- التعرف على المتطلبات الجسميه للاعبين كرة الطاولة.
- التعرف على القدرات الحركيه للاعبين كرة الطاولة.

*العينه:

إشتملت على 20 فرداً من ولاية الخرطوم , و تمثلت في: 5 من خبراء جامعة السودان –

5 حكام – 5 مدربين – 5 لاعبين من إتحاد كرة الطاولة بولاية الخرطوم.

*أدوات البحث :

الإستبانه

*المعالجات الإحصائية:

النسبه المئويه – معامل إرتباط بيرسون – معادلة سبيرمان لحساب معامل الثبات.

*النتائج:

على ضوء البيانات التي جمعت من أفراد العينه و بعد التحليل الإحصائي توصلت الباحثه

إلى الآتي:

- أهم المتطلبات الجسميه للاعبى كرة الطاولة : متوسطي القامه – متوسطي الصدر –

وزنه من 60-70 كيلو – طول الذراعين.

- أهم القدرات الحركيه للاعبى كرة الطاولة: التحمل العضلي – السرعه – المرونه –

سرعة رد الفعل – التوافق الحركي – القوه العضليه.

الفصل الثالث
إجراء آت
البحث

الفصل الثالث

إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي سار عليها البحث.

1.3 منهج البحث:

يتوقف تحديد المنهج في أي بحث على طبيعة الدراسة والهدف منها والإمكانيات المتاحة , ولذلك إعتد هذا البحث على المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعته . حيث أشارت (إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى باهي , 2002م , ص 83) إلى أن المنهج الوصفي من أكثر المناهج إستخداماً خاصة في مجال البحوث التربويه والنفسيه والإجتماعيه والرياضيه. ويهتم المنهج بجمع أوصاف دقيقه و علميه للظواهر المدروسه ووصف الوضع الراهن وتفسيره . وكذلك يرى (أسامه راتب و محمد حسين علاوي , 1999م) أن الدراسات الوصفيه تسهم في إضافة معلومات حقيقيه عن الوضع الراهن الذي يؤثر سلبياً و إيجابياً على الرياضه ككل ومثل هذه المعلومات تحمل درجه كبيره من الأهميه في القدره على تقويم الوضع الراهن.

2.3 مجتمع البحث:

يعتبر مجتمع الدراسه هو الذي يحدد المجتمع الأصلي الذي يريد الباحث أن يعمم عليه النتائج ذات العلاقه بالمشكله , وذكر كذلك بأنه الذي تسحب منه العينه. وينحصر المجتمع المستهدف بالدراسه قيد البحث على مدربي الناشئين والمدارس السنيه بولاية الخرطوم والبالغ عددهم 270 مدرب .

3.3 عينه البحث:

قام الباحث بإختيار العينه بالطريقه العشوائيه البسيطه وقدرها (27) شخصاً من مدربي الناشئين والمدارس السنيه ذوي الخبره العلميه والعملية.

4.3 توصيف العينه:

تمثلت عينه البحث في مجموعه من 27 مدرب وإشترط في المدربين توافر الخبره العلميه بالإضافة إلى التأهيل الأكاديمي في المجال سواء شهادات من كلية التربيه البدنيه والرياضه أو الرخص الدوليه للتدريب الرياضي. ملحق رقم

5.3 وسائل جمع البيانات:

إستخدم الباحث الإستبانه كأداة لجمع البيانات , وقد عرفها (محمد حسن علاوي و أسامه كامل راتب , 1999م , ص 152) بأنها أحد أدوات المسح الهامه لتجميع البيانات المرتبطه بموضوع معين من خلال إعداد مجموعه من الأسئلة المكتوبه حيث يقوم المفحوص بالإجابة عليها بنفسه.

1.5.3 خطوات تصميم الإستبانه:

- 1- القراءت النظرية في المراجع العلميه المرتبطه بموضوع الدراسه وكيفية تصميم الإستبانه وتتبع الخطوات.
- 2- الإطلاع على الدراسات السابقه و المشابهه لموضوع الدراسه.
- 3- قام الباحث بإستطلاع آراء الخبراء في التربيه البدنيه للتعرف على محاور البحث وعلى ضوء إقتراحاتهم قام بوضع الإستبانه.
- 4- إشتملت المحاور على المتطلبات الجسميه – وعناصر اللياقه البدنيه.

2.5.3 تصميم الإستبانه:

عن طريق آراء الخبراء والمسح المرجعي قام الباحث بتصميم الإستبانه.

3.5.3 تقنين الإستبانه:

قام الباحث بعرض عبارات المحاور على الخبراء والمختصين في التربيه البدنيه والرياضه لإبداء الرأي و كل ما يروونه مناسب لتحديد الآتي :-

- درجة أهمية عبارات المحاور.
 - مدى وضوح العبارات في المحاور.
 - درجة إرتباط العبارات مع المحاور.
- و تكونت الإستبانه من بيانات تضمنت الإسم و الخبره العلميه في المتطلبات الجسميه و عناصر اللياقه البدنيه لناشئ كرة القدم. وإستخدم الباحث الميزان الثلاثي:

أوافق بشده	أوافق	لا أوافق
------------	-------	----------

6.3 المعاملات العلميه:

قام الباحث بعرض عبارات المحاور على الخبراء و المختصين في مجال التربيه البدنيه و الرياضه بغرض التأكد من وضوح الإستبانه للعينه وإبداء الرأي في العبارات.

7.3 تطبيق الإستبانة:

تم تطبيق الإستبانة بتاريخ 1-24/4/2016م حيث قام الباحث بتوزيعها على العينة المحدده من مدربي الناشئين و المدارس السنيه لكرة القدم بولاية الخرطوم.

8.3 صدق الإختبار:

لإيجاد الصدق والثبات قام الباحث بإجراء دراسته إستطلاعيه لعينه مكونه من 5 أفراد و إستخدم معادلة بيرسون عن طريق التجزئه النصفيه.

جدول (1.3) يوضح ثبات و صدق أداة البحث:

رقم المحور	المحور	عدد المفردات
الأول	المتطلبات الجسميه	9
الثاني	عناصر اللياقه البدنيه	9

عرف (محمد حسن علاوي , 2000م , ص 255) الصدق بأنه هو العامل الأكثر أهميه لمحاكاة جودة الإختبارات و المقاييس. كما عرف (نجم الدين محمد المرضي, 2001م , ص81) نقلاً عن رمزيه العزيب 1970م ثبات الإختبار بأنه هو الذي يعطي نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف. وكذلك قال (فاروق عبدالسلام و آخرون , 1994م) بأن الإختبار الصادق هو الذي يقيس ما أعد من أجل قياسه فعلاً.

جدول (2.3) يوضح عبارات المحور الأول قبل التحكيم .

جدول (3.3) يوضح العبارات بعد التحكيم.

جدول (4.3) يوضح عبارات المحور الثاني قبل التحكيم.

جدول (5.3) يوضح العبارات بعد التحكيم.

9.3 المعالجات الإحصائيه:

النسبه المئويه.

جدول (2.3) يوضح عبارات المحور الأول قبل التحكيم .
محور المتطلبات الجسمية (الأنثروبومترية) :-

علاقة المتطلب		اهمية المتطلب		المتطلب الجسمي (الأنثروبومتري)
مرتبط	غير مرتبط	مهم	غير مهم	
				الطول الكلي
				الوزن الكلي
				عرض الأكتاف
				محيط الصدر
				عرض الخصر
				عرض الحوض
				طول الفخذ
				طول الساق
				طول القدم

ملاحظة راي الخبير

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جدول (3.3) يوضح عبارات المحور الأول بعد التحكيم.
محور المتطلبات الجسمية (الأنثروبومترية) :-

علاقة المتطلب		اهمية المتطلب		المتطلب الجسمي (الأنثروبومتري)
مرتبط	غير مرتبط	مهم	غير مهم	
				الطول الكلي
				الوزن الكلي
				عرض الأكتاف
				محيط الصدر
				عرض الخصر
				عرض الحوض
				طول الفخذ
				طول الساق
				طول القدم

ملاحظة راي الخبير

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جدول (4.3) يوضح عبارات المحور الثاني قبل التحكيم.

محور القدرات الحركية :-

علاقة العنصر		اهمية العنصر		العنصر
غير مرتبط	مرتبط	غير مهم	مهم	
				السرعة
				القوة العامة
				المرونة
				الرشاقة
				القدرة العضلية
				سرعة رد الفعل
				التوافق الحركي
				تحمل الاداء
				التحمل الدوري التنفسي

ملاحظة رأي الخبير

.....

.....

.....

.....

جدول (5.3) يوضح عبارات المحور الثاني بعد التحكيم.

محور القدرات الحركية :-

علاقة العنصر		اهمية العنصر		العنصر
غير مرتبط	مرتبط	غير مهم	مهم	
				السرعة
				القوة العامة
				المرونة
				الرشاقة
				القدرة العضلية
				سرعة رد الفعل
				التوافق الحركي
				تحمل الاداء
				التحمل الدوري التنفسي

ملاحظة راي الخبير

.....

.....

.....

.....

الفصل الرابع

عرض و مناقشة

النتائج

الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

1.4 مدخل:

في هذا الفصل قام الباحث بالإجابة على تساؤلات البحث عن طريق عرض ومناقشة نتائج البحث لمعرفة إجابات المفحوصين عن أهم المتطلبات الجسميه وعناصر اللياقة البدنيه لناشئي كرة القدم وذلك عن طريق إستخدام الأدوات الإحصائية المناسبه.

2.4 عرض ومناقشة النتائج الخاصه بالتساؤلات:

أهم المتطلبات الجسميه و عناصر اللياقه البدنيه لناشئي كرة القدم:

- المتطلبات الجسميه لناشئي كرة القدم.
- عناصر اللياقه البدنيه لناشئي كرة القدم.

3.4 عرض ومناقشة وتحليل نتائج تساؤلات المحور الأول:

والذي ينص على:

ما هي الأهمية النسبية للمتطلبات الجسميه لإنتقاء ناشئي كرة القدم الذكور؟ :
بعد تبويب البيانات قام الباحث بإستخراج النسبه المئوية لإجابات عينات البحث في محور المتطلبات الجسميه , و الجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1.4) يوضح التكرارات والنسب المئوية لإجابات المفحوصين عن المتطلبات الجسميه:-

لا أوافق		أوافق بشده و أوافق		المتطلب
النسبه	ك	النسبه	ك	
26%	7	74%	20	الطول
22%	6	78%	21	الوزن
22%	6	78%	21	عرض الأكتاف
33%	9	67%	18	محيط الصدر
52%	14	48%	13	عرض الخصر
40%	11	66%	16	عرض الحوض
30%	8	70%	19	طول الفخذ
30%	8	70%	19	طول الساق
33%	9	67%	18	طوال القدم

يلاحظ من الجدول(1.4) أن نسبة إجابات المفحوصين في محور المتطلبات الجسميه أوافق بشده وأوافق إنحصرت بين 48% - 78% ولا أوافق إنحصرت بين 22% - 52%.

- المتطلبات (الوزن – عرض الأكتاف) حصلت على أعلى نسبة 78%.
- في المرتبة الثانية (الطول) بنسبة 74% .
- في المرتبة الثالثة (طول الفخذ – طول الساق) بنسبة 70%.
- في المرتبة الرابعة (طول القدم – محيط الصدر) بنسبة 67%.
- في المرتبة الخامسة المتطلب (عرض الحوض) بنسبة 60%
- في المرتبة السادسة المتطلب (عرض الخصر) بنسبة 48%

ويلاحظ من هذه النتيجة أيضاً أنها تجيب على تساؤلات المبحث الأول : ترتيب الأهمية النسبية للمتطلبات الجسميه للإنتقاء الناشئين:

1. الوزن.
2. عرض الأكتاف.
3. الطول.
4. طول الفخذ.
5. طول الساق.
6. طول القدم.
7. محيط الصدر.
8. عرض الحوض.
9. عرض الخصر.

ويرى الباحث أن هذه النتائج تمثل الترتيب النسبي لأهم المتطلبات الجسمية التي يجب على المدرب مراعاتها عند القيام بعملية الإنتقاء للناشئين الذكور في كرة القدم لما لها من تأثير على قدرة الناشئ عند تأدية وممارسة النشاط المستهدف ألا وهو كرة القدم .

4.4 عرض ومناقشة وتحليل نتائج تساؤلات المحور الثاني:

والذي ينص على:

ما هي الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنيه لإنتقاء ناشئ كرة القدم الذكور؟ :
بعد تبويب البيانات قام الباحث بإستخراج النسبة المئوية لإجابات عينات البحث في محور عناصر اللياقة البدنية , والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (2.4) يوضح التكرارات والنسب المئوية لإجابات المفحوصين عن عناصر اللياقة البدنية:

العنصر	أوافق بشده و أوافق		لا أوافق	
	ك	النسبه	ك	النسبه
السرعه	24	%89	3	%11
القوه العامه	27	%100	0	%0
المرونه	25	%92	2	%8
الرشاقه	26	%96	1	%4
القدره العضليه	23	%85	4	%15
سرعه رد الفعل	25	%92	2	%8
التوافق الحركي	26	%96	1	%4
تحمل الأداء	23	%85	4	%15
التحمل الدوري التنفسي	25	%92	2	%8

يلاحظ من الجدول (2.4) أن نسبة إجابات المفحوصين في محور عناصر اللياقة البدنية أوافق بشده وأوافق إنحصرت ما بين 85% - 100% ولا أوافق إنحصرت بين 0% - 15%.

- العنصر (القوه العامه) حصلت على أعلى نسبه 100%.
- في المرتبه الثانيه (الرشاقه - التوافق الحركي) بنسبه 96% .
- في المرتبه الثالثه (المرونه - سرعه رد الفعل - التحمل الدوري التنفسي) بنسبه 92%.
- في المرتبه الرابعه (السرعه) بنسبه 89%.
- في المرتبه الخامسه (القدره العضليه - تحمل الأداء) بنسبه 85%

ويلاحظ من هذه النتيجة أنها تجيب على تساؤلات المبحث الثاني : ترتيب الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية لإنتقاء الناشئين:

1. القوه العامه.
2. الرشاقه.
3. التوافق الحركي.
4. المرونه.
5. سرعه رد الفعل.
6. التحمل الدوري التنفسي.
7. السرعه.
8. القدره العضليه.
9. تحمل الأداء.

ويرى الباحث أن هذه النتائج تمثل الترتيب النسبي لأهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب على المدرب مراعاتها عند القيام بعملية الإنتقاء للناشئين الذكور في كرة القدم لما لها من تأثير على قدرة الناشئ عند تأدية وممارسة النشاط المستهدف ألا وهو كرة القدم .

الفصل الخامس الإستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس الإستنتاجات والتوصيات

يشتمل هذا الفصل على الإستنتاجات والتوصيات التي يقدمها الباحث وملخص البحث.

1.5 الإستنتاجات:

على ضوء النتائج التي جمعت من أفراد العينه وبعد التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الآتي:

*ترتيب أهم المتطلبات الجسميه لناشئ كرة القدم هو:-

- 1- الوزن.
- 2- عرض الأكتاف.
- 3- الطول.
- 4- طول الفخذ.
- 5- طول الساق.
- 6- طول القدم .
- 7- محيط الصدر.
- 8- عرض الحوض.
- 9- عرض الخصر.

*ترتيب عناصر اللياقه البدنيه لناشئ كرة القدم هو :-

- 1- القوه العامه.
- 2- الرشاقه.
- 3- التوافق الحركي.
- 4- المرونه.
- 5- سرعة رد الفعل.
- 6- التحمل الدوري التنفسي.
- 7- السرعه.
- 8- القدره العضليه.
- 9- تحمل الأداء.

2.5 التوصيات:

من خلال الإستنتاجات يوصي الباحث بالآتي :

- 3- عند إنتقاء ناشئ كرة القدم يجب مراعاة الأولويه في تحديد أهم المتطلبات الجسديه والإهتمام بها.
- 4- عند إنتقاء ناشئ كرة القدم يجب مراعاة الأولويه في تحديد أهم عناصر اللياقه البدنيه والإهتمام بها.

3.5 ملخص البحث:

لأهمية كرة القدم والإنتقاء الأمثل للناشئين وأثره على تطوير اللعبة في البلاد جاء هذا البحث بعنوان (الأهمية النسبية للمتطلبات الجسديه وعناصر اللياقه البدنيه لإنتقاء ناشئ كرة القدم الذكور (ولاية الخرطوم)).

جاء البحث متضمناً خمسة فصول يحتوي الفصل الأول على خطة البحث والتي شملت مقدمه ومشكلة البحث وأهمية البحث و أهداف البحث و تساؤلات و إجراءات البحث والمعالجات الإحصائية وعرض مصطلحات البحث. وتم فيه إستعراض لمشكلة البحث وأهمية هذا الموضوع كما شمل الأهداف التي تحددت في الآتي:

- التعرف على أهم المتطلبات الجسديه عند إنتقاء ناشئ كرة القدم.
- التعرف على أهم عناصر اللياقه البدنيه عند إنتقاء ناشئ كرة القدم.

وتكمن أهمية البحث في الآتي:

- قد يستفاد من هذا البحث في التعرف على أهم المتطلبات الجسديه عند إنتقاء ناشئ كرة القدم.
- قد يستفاد من هذا البحث في التعرف على أهم عناصر اللياقه البدنيه عند إنتقاء ناشئ كرة القدم.

أما بالنسبة لمنهج البحث فقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث حيث تكون مجتمع البحث من مدربي الناشئين والمدارس السنيه بولاية الخرطوم وإشتملت العينه على 27 مدرباً من ذوي الخبره العلميه والعملية والشهادات التدريبيه في مجال كرة القدم.

أما الفصل الثاني فقد إشتهل على أدبيات البحث والتي تكونت من المقدمه و توضيح لما يشتمل عليه الإطار النظري والدراسات السابقه. ويشتمل الإطار النظري على عدد من الموضوعات النظرية التي تعتبر ذات صلة مباشره بموضوع البحث وتمثلت هذه الموضوعات في:

- 1- نشأة وتطور كرة القدم.
- 2- تاريخ المراحل السنيه لكرة القدم في العالم وفي السودان.
- 3- الإنتقاء في المجال الرياضي عموماً وفي مجال كرة القدم خصوصاً.
- 4- القياسات والمتطلبات الجسميه (الأنثروبومتريه) .
- 5- اللياقه البدنيه و عناصرها.
- 6- الدراسات السابقه والمشابهه.

ثم جاء الفصل الثالث متناولاً إجراءات البحث وفيها منهج البحث ومجتمع وعينة البحث وإسلوب إختيار العينه والتي تكونت من 27 فرداً . يلي ذلك وسائل جمع البيانات والدراسات الإستطلاعيه والمعاملات العلميه لإستماره الإستبانه والتي طبقت ومن ثم أجريت المعالجات الإحصائيه.

إنتقل الباحث إلى الفصل الرابع الذي إحتوى على عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها والتي أجابت على تساؤلات البحث و التي تشير إلى:

- ما هي أهم المتطلبات الجسميه لإنتقاء ناشئ كرة القدم؟
- ما هي أهم عناصر اللياقه البدنيه لإنتقاء ناشئ كرة القدم؟

وأهم التوصيات التي توصل إليها البحث:

- عند إنتقاء ناشئ كرة القدم يجب مراعاة الأولويه في ترتيب المتطلبات الجسميه والإهتمام بها.
- عند إنتقاء ناشئ كرة القدم يجب مراعاة الأولويه في ترتيب عناصر اللياقه البدنيه والإهتمام بها.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

أولاً/المصادر:

القرآن الكريم .

ثانياً/المراجع:

المراجع العربي:

(1) الكتب :

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح / أحمد عمر سليمان, إنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي , عالم الكتب , القاهرة , 1986م.
2. أبو العلا أحمد عبدالفتاح, بيولوجيا الرياضة , دار الفكر العربي , القاهرة , الطبعة الأولى , 1982م.
3. أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك : القياسات في المجال الرياضي , 1978م.
4. بسطويسي أحمد , أسس و نظريات الحركة , دار الفكر و التطبيق , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , الطبعة الأولى , 1996م.
5. بطرس رزق الله و عبده أبو العلا : الجديد في تدريب كرة القدم , الطبعة الأولى , دار المعارف , 1974م.
6. حنفي محمود مختار : التدريب الحديث في كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , 1971م.
7. طه إسماعيل و عمرو أبو المجد و إبراهيم شعلان , كرة القدم بين النظرية و التطبيق دار الفكر العربي , القاهرة , 1989م.
8. عبدالعزيز حسن البصير , ود مدني كرة القدم خلال مئة عام 1900 – 2000م , مطابع السودان للعمله المحدوده , السودان , 2004م.
9. عزت محمود الكاشف, الأسس في الإنتقاء الرياضي , مكتبة النهضة المصريه , القاهرة , الطبعة الأولى , 1987م.
10. عصام محمد أمين حلمي, السباحه بين النظرية و التطبيق , الجزء الأول , دار المعارف , الإسكندريه , 1980م.
11. عصام محمد أمين حلمي / نبيل العطار, مقدمه في الأسس العلميه للسباحه , دار المعارف , القاهرة , 1977م.
12. فرج حسين بيومي, الأسس العلميه لإعداد و تنمية ناشئ كرة القدم , دار المعارف , الإسكندريه , 1989م.
13. كمال عبد المجيد و محمد صبحي حسانين , اللياقه البدنيه و مكوناتها , القاهرة , دار الفكر العربي , 1997م.

14. محمد إبراهيم شحاته , أساسيات التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , 2006م .
15. محمد حازم محمد أبو يوسف, أسس إختيار الناشئين في كرة القدم , دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر , الإسكندرية , الطبعة الأولى , 2005م.
16. محمد حسن علاوي , التدريب الرياضي , نظريات . تطبيقات , الطبعة الرابعة , دار الكتب الجامعيه , 1981م.
17. محمد حسن علاوي , علم التدريب الرياضي , دار المعارف بمصر , 1982م.
18. محمد حسن علاوي, علم النفس الرياضي , دار المعارف , الطبعة الخامسة , 1983م.
19. محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربيه الرياضيه , الجزء الأول , الطبعة الأولى , دار الفكر العربي , القاهرة , 1979م.
20. محمد صبحي حسانين , القياس والتقويم في التربيه الرياضيه, دار الفكر العربي , القاهرة , 2001م.
21. محمد صبحي حسانين , نموذج الكفايه البدنيه , دار الفكر العربي , القاهرة , 1985م.
22. محمد نصر الدين رضوان, المرجع في القياسات الجسميه , دار الفكر العربي , القاهرة , الطبعة الأولى , 1997م.
- (2) الرسائل العلمية والدوريات :
1. أبو بكر يحيى الصديق عمر, رسالة ماجستير " المتطلبات الأساسية لمدارس المراحل السنيه لكرة القدم بالسودان" , 2005م.
2. أشرف محمد جابر, وضع بطارية إختبار لقياس الإستعداد البدني و المهاري لناشئ كرة القدم 11 – 13 سنه بالقاهره , رسالة دكتوراه غير منشوره , كلية التربيه الرياضيه للبنين , القاهرة , جامعة حلوان , 1982م.
3. ثناء فؤاد أمين حسنين, دراسة مقارنة للتعرف على المقاييس البدنيه والسمات المزاجيه والقدرات العقلية لدى لاعبي ولاعبات الجمباز ومتسابقى ومتسابقات الميدان المضمار (عدو 100م – وثب طويل) في ج.م.ع , رسالة دكتوراه غير منشوره , كلية التربيه الرياضيه للبنات بالإسكندرية , جامعة حلوان , 1981م.
4. حامد محمود أحمد القنواتي , دراسة أثر البيئه الريفيه والحضرية على الصفات البدنيه و المستوى الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ المرحلة الإعداديه , رسالة دكتوراه غير منشوره , كلية التربيه الرياضيه للبنين بالإسكندرية , جامعة حلوان , 1980م.

5. حمزه عبد الحق محمد , الكفايات التدريبيه و المدى الزمني ودورهما في إكتساب اللياقه الفسيولوجيه للاعبى كرة القدم – دراسة حاله فريق الهيئه العامه للجمارك , 2014م.
6. سعد الدين أبو الفتح الشرنوبى, دلالات بعض مكونات الجسم (الدهون – العضلات – العظام) المساهمه في نتائج الإستعداد لمسابقات الوثب لدى تلاميذ المرحلة المتوسطه (الإعداديه) بالمملكه العربيه السعوديه , نظريات وتطبيقات , العدد التاسع , 1991م.
7. عادل عبد الحليم إبراهيم , دراسه عامليه للقدرات الحركيه كأساس لإنتقاء الناشئين في كرة القدم , رساله دكتوراه غير منشوره , كلية التربيه , جامعة طنطا , 1991م.
8. عادل عبد الحميد علي القاضي , تحديد بعض المواصفات الأنثروبولوجيه والحركيه لحراس مرمى كرة القدم للدرجة الأولى بجمهورية مصر العربيه , رساله ماجستير غير منشوره , كلية التربيه الرياضيه للبنين , الإسكندريه , جامعة حلوان , 1989م.
9. عبد القادر رفعت عبد الباقي , بناء مجموعه إختبارات لإنتقاء ناشئي كرة القدم 10 – 12 سنه في ضوء بعض المحددات المرتبطه بالتفوق في اللعبه , رساله ماجستير غير منشوره , كلية التربيه الرياضيه للبنين , جامعة الإسكندريه , 1992م.
10. عصام محمد أمين حلمي, رأي في كيفية البحث عن المواهب الرياضيه وتطويرها , المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربيه الرياضيه , كلية التربيه الرياضيه للبنين بالإسكندريه , 1980م.
11. لطفي محمد كمال , دراسة بعض الخصائص الجسميه المميزه للاعبى كرة القدم في الخطوط المختلفه , مؤتمر الرياضه للجميع , المجلد الثاني , كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره , جامعة حلوان , 1984م.
12. محمد حازم أبو يوسف , إيجاد معادله لتقدير نسبة الدهون لطلبة كلية التربيه الرياضيه بالإسكندريه , رساله ماجستير غير منشوره , كلية التربيه الرياضيه للبنين بالإسكندريه , جامعة حلوان , 1985م.
13. محمد خالد حموده , دراسة بيوكيميائيه لبعض أساليب التصوير بالوثب عالياً في كرة اليد , رساله دكتوراه غير منشوره , كلية التربيه الرياضيه للبنين بالإسكندريه , جامعه حلوان , 1982م.
14. محمد صبري عمر, تأثير تعديل بعض أجزاء القوارب حرة التصميم على بعض النواحي الميكانيكيه في التجديف , رساله دكتوراه غير منشوره , كلية التربيه الرياضيه للبنين بالإسكندريه , جامعة حلوان , 1981م.

15. مصطفى عزت , وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنية للمراكز المختلفه للناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربيه , رسالة دكتوراه غير منشوره , كلية التربيه الرياضيه للبنين بالإسكندريه , جامعة حلوان , 1980م.
16. مفتي إبراهيم , وضع مستويات معيارية للياقة البدنيه للناشئين تحت 16 سنه لمحافظة القاهره و الجيزه , رسالة ماجستير غير منشوره , كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره , جامعة حلوان , 1977م.
17. هناء ميرغني الأمين محمد, رسالة ماجستير " أهم المتطلبات الجسميه و القدرات الحركيه للاعبى كرة الطاولة" , 2012م.

ثانياً المراجع الأجنبيه:

1. Clarke , H.H. , : Application of measurement to health and physical education , 4th ., ed., Prentice Hall , Inc. , Englewood Cliffs , New Jersey , 1967.
2. Frank, M., Verducci: Measurement concepts in physical education, The C.B. Mosby Co., St. Louis , London, 1980.
3. Hebbelink, M., and Ross W. D.: Kinanthropomtry and Biomechanics, in Nelson, R.C., and Morehouse, A. (Eds.,) International Series on sport sciences, Vol. I. Biomechanics IV, London, Macmillan Press, 1974.
4. Hockey, R.V.: Physical fitness. The pathway to healthful living, 4th. ed. , London , The C.V. Mosby, O., 1981>
5. Jensen, R.C., and Hirst, C.C.: Measurement in physical education, New York, Macmillan Publishing Co., 1980.
6. Larson: Fitness health and work capacity, Macmillan Co., New York, 1974.

7. Mathews, D.K.: Measurement in physical education, Philadelphia Saunders Company, 1978.
8. Mathews K., & Fox, L.: The physiological bases of physical education. W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1976.
9. Morehouse, L.E. & Miller, A.T.: Physiology of exercise, Saint Louis, 6th, ed., Mosby Company, 1971.
10. Ryan, A.J.: The limits of human performance, in Ryan, A.J. and Allman, F.L.(Eds.), sport medicine, U.S.A Academic Press, 1974.
11. Sills, F.D., Anthropometry in relation to physical education in Larson, L.A. (Ed.), Fitness health and work capacity, New York Macmillan Publishing, 1974.
12. Williams, J.C.P. and Sperryn, P.N., Sport medicine, 2nd, Britain, Edward Co, 1976.

الملاحق

قائمة بأسماء الملاحق

رقم الملحق	إسم الملحق
ملحق رقم (1)	أسماء الخبراء والمحكمين
ملحق رقم (2)	خطاب المحكمين
ملحق رقم (3)	الإستبيان في صورته النهائية

ملحق رقم (1) أسماء الخبراء والمحكمين

الرقم	الإسم	الدرجة العلمية	الجامعة
1	حسن محمد أحمد	بروفيسر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
2	مأمور كنجي	بروفيسر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
3	مكي فضل المولى	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
4	أحمد آدم أحمد	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
5	الطيب حاج إبراهيم	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
6	عبد الحفيظ عبد المكرم	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
7	مصطفى كرم الله مصطفى	أستاذ محاضر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

ملحق رقم (2) خطاب المحكمين
بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الأهمية النسبية للقياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية لإنتقاء ناشئ كرة القدم
الذكور "ولاية الخرطوم"

السيد /..... المحترم

تحية طيبة

يقوم الباحث بإجراء دراسة لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة للتعرف علي:
الأهمية النسبية للقياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية لإنتقاء ناشئ كرة القدم الذكور (ولاية الخرطوم)
وعليه يتشرف بان يستعين بأراكم العلمية الثاقبة في مدى مناسبة المحاور التالية وملائمتها
لموضوع المشروع واطافة ما يدعم غرض البحث العلمي .

مع خالص الشكر والتقدير

الباحث :-

احمد بابكر محمد أحمد دةع الله

ملحق رقم (3) الإستبيان في صورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
قسم التربية البدنية والرياضة
التدريب الرياضي

**إستبيان رأي حول الأهمية النسبية للمتطلبات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية
لإنتقاء ناشئ كرة القدم الذكور "ولاية الخرطوم"**

السيد / المحترم .

الرجاء التكرم بالإطلاع على الاستمارة والمساهمة في تحديد الأهمية النسبية للقياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية لإنتقاء ناشئ كرة القدم الذكور بالمرحلة المعنية وذلك بوضع علامة (صاح) امام العبارة الأنسب ورأيكم يسهم في اكمال البحث التكميلي .

المتطلبات الجسمية (الأنثروبومترية) :-

لا أوافق	أوافق	أوافق بشده	المتطلب الجسمي (الأنثروبومتري)
			الطول الكلي
			الوزن الكلي
			عرض الأكتاف
			محيط الصدر
			عرض الخصر
			عرض الحوض
			طول الفخذ
			طول الساق
			طول القدم

ملاحظات

.....

.....

محور القدرات الحركية :

العنصر	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق
السرعة			
القوة العامة			
المرونة			
الرشاقة			
القدرة العضلية			
سرعة رد الفعل			
التوافق الحركي			
تحمل الاداء			
التحمل الدوري التنفسي			

ملاحظات

.....
