

ملخص:

تعد عملية الإنتقاء لاعبي كرة القدم من الأمور المهمة التي يقوم بها المدربون خاصة عندما يتعلق الأمر بفتة الناشئين في الفترة العمرية من 9 إلى 12 عامًا. فعملية الإنتقاء تهدف إلى اختيار اللاعبين الموهوبين والمؤهلين بشكل صحيح للمشاركة في فرق الناشئين وتدريبهم بشكل أفضل وتطوير قدراتهم الفنية والبدنية والذهنية.

ويعتمد المدربون في عملية الإنتقاء على مجموعة من المعايير والمؤشرات الهامة مثل القدرات الفنية والبدنية للاعبين ومهاراتهم التكتيكية والفردية والجماعية، بالإضافة إلى مستوى تركيزهم وتحملهم للضغط النفسي والتحديات المختلفة. ويساعد هذا الإنتقاء على تشكيل فرق ناشئين أقوى وأكثر تنافسية وتطويرًا، ويتيح للمدربين فرصة تطوير المواهب الرياضية وتحقيق النجاح في المنافسات الرياضية.

كلمات مفتاحية: اللاعب، كرة القدم، المهارات، الشباب، الرياضة، القدرات.

Abstract:

Player selection is a crucial aspect of football coaching, especially when it comes to young players aged 9-12. The process aims to identify talented and qualified players who can be trained effectively to develop their technical, physical, and mental abilities. Coaches use various criteria and indicators such as technical and tactical skills, individual and team capabilities, concentration level, and pressure tolerance. The selection process helps to form stronger, more competitive, and developed youth teams, and provides opportunities for coaches to develop sports talents and achieve success in various sports competitions.

Keywords:

Player, Football, skills, Youth, Sports, capabilities.

أهمية الإنتقاء لدى مدربي**كرة القدم****لدى الناشئين لكرة القدم****صنف (9-12) سنة****دراسة ميدانية ولاية الجلفة****(بلدية الجلفة)*****Importance of Selection for
Football Coaches******Among Youth Football Players in
the Age Group of (9-12) Years:
A Field Study in the Wilaya of
Djelfa (Municipality of Djelfa)*****خلدون فضيل****الجزائر**

Foudil17000@gmail.com

مقدمة:

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شهرةً وشعبيةً في العالم، وتستخدم أندية كرة القدم مختلف أساليب التدريب المختلفة لتحسين مهارات اللاعبين وزيادة كفاءتهم الرياضية. ومن بين هذه الأساليب القائمة على التدريب الدائري، والذي يتميز بتنوعه وفاعليته في تحسين مهارات اللاعبين. وبهدف تحليل مدى تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم، يهدف هذا البحث إلى تحليل تأثير التدريب الدائري وفاعليته في تحسين المهارات الأساسية لدى الناشئين.

تغطي كرة القدم بشعبية هائلة على المستوى المحلي والعالمي، لذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء لهذه اللعبة، ونحن نرى ارتفاع مستوى الفرق الرياضية يوماً بعد يوم وأصبح الأداء يتميز بدرجة عالية من الإتقان، ولكي نحقق هذا المستوى أو نلحق به ونسايه وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه هذه الرياضة، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لان يكون لاعبا ذو كفاءة تمكنه من انجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة، لهذا فإن إعداد الرياضي النخبة للمشاركة في المسابقات الرياضية هي عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من أهمها عامل انتقاء اللاعبين للألعاب الرياضية المناسبة، ويجب على المدرب إن يتصف بقدرات جيدة خاصة عند الفئات الصغرى، لكي يتم إعداد الناشئين لأفضل مستويات الأداء الرياضي في ضوء قدراتهم وإمكانياتهم والتعامل معها بطريقة علمية، فإعداد الناشئين كثيراً ما يعتبره البعض عملاً سهلاً، ولهذا توكل هذه المهمة إلى مدربين حديثي العهد والتكوين في مجال التدريب الرياضي، في الوقت الذي يعتبر فيه مدرب الناشئين هو المسؤول الأول بصفة مباشرة على أعمدة الفريق مستقبلاً، فهو المسؤول عن عملية الانتقاء للاعبين ذوي الإمكانيات

والاستعدادات والقدرات لممارسة الرياضة كرة القدم، وأي تحاون في عملية الانتقاء من الممكن أن يقصي نشأ قد يصبح لاعبا مميذا وذا شأن كبير في رياضة كرة القدم مستقبلاً، لذا فتنبؤ بإمكانيات وقدرات لاعب ناشئ يحتاج إلى عناية واهتمام به، وهذا لتفادي اختفاء الموهوبين عن عالم كرة القدم

1. المدرب والتدريب الرياضي:

1-1 التدريب الرياضي:

مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"

وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة (حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19).

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (اهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9).

خصائص التدريب الرياضي :

المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول للاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا .

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في مايلي:

- التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:

الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة،
وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي.
(محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية،
مرجع سابق، ص21)

يرى "احمد مفتي إبراهيم" أن الأسس والمبادئ العلمية التي
تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- 1- علم التشريح .
- 2- وظائف أعضاء الجهد البدني .
- 3- بيولوجية الرياضة.
- 4- علوم الحركة الرياضية .
- 5- علم النفس الرياضي .
- 6- علوم التربية .
- 7- علم الاجتماع الرياضي .
- 8- الإدارة الرياضية.

1-2 المدرب الرياضي:

تحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها
اللاعب، المحتوى التدريبي الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات
وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق
الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي وتطوير
الجوانب الفنية والبدنية والنفسية..... الخ،
ولا يأتي ذلك إلى تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

مفهوم المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب
كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين
عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم
أغلبية وكثرة، من يصلح؟ فتلك هي المشكلة .

فلمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه
الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق
التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام
الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه
(على فهمي أليك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر
للمعارف، ط1، مصر، 2003، ص05).

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق،
ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي .
فالجانِب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا
إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم
وإتقان الهرات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط
الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف،
والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة
التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه
يهدف أساسا إلى تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على
أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجيات
الضرورية والأساسية للفرد، ومحاوله تشكيل دوافع وحاجات
ومبول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة
الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة،
كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية
وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس
والشجاعة، والتصميم. (حمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في
التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فعاليته
تنظيم القواعد التربوية وتمييز جميع الظواهر الأساسية مفاصل
قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين
التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب
وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها. (مهند حسين الشتاوي، أحمد
إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن،
2005، ص26).

التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب
دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون
ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا
مستبعدا.

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات
والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم

مدرب الناشئين ومبادئه:

مدرب الناشئين:

تشير الدلائل إلى أن هناك اختلافا في أسلوب قيادة فرق الصغار عن قيادة فرق الكبار، فالصغار يتأثرون بدرجة أكبر، وفي الوقت نفسه يواجهون دائما موقف و خبرات جديدة في ظل نضج غير متكامل.

إن الأطفال الناشئين من 6-14 سنة يعتبرون في مرحلة نمو وتطور من خلال تطورات سريعة متلاحقة ومتزامنة، وهم في ظل هذه الظروف يتأثرون بشدة بما يحدث حولهم ولهم، لذلك فمدرب الناشئين يتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل.

مبادئ مدرب الناشئين:

والشيء المؤكد أن المبادئ التي يؤمن بها المدرب تنعكس بشكل مباشر على عمله مع الناشئين، وعلى سبيل المثال إذ كان المدرب يؤمن بأن تعليم الناشئين لمهارة هو شيء هام للمنافسة فقط فإنه يركز على إضفاء ما يؤمن به على كافة محتويات برنامجه التدريبي، أما إذا كان يؤمن بالإضافة إلى ذلك بأن تعلم الناشئين لمهارة جديدة إنما يزيد من حصيلة المعلومات و المعارف، والجوانب التربوية لديهم مما يسهم في الإرقاء بالناشئين كأعضاء فعالين في المجتمع، فلا شك أن ذلك سيكون أفضل وسينعكس على تخطيط، وتنفيذ كافة محتويات البرنامج التدريبي.

خصائص المدرب الرياضي:

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض، وكذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرب الرياضي وكما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء و الاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار نفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومدربي الأندية المختلفة (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى، ألمانيا، 2002، ص 25).

ويطلق علي المدرب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنهل المعرفة والخبرة" (محمد حسن محمد الحسين: طرق التدريب، دار مجدلاوي، ط2، عمان، الأردن، 2004، ص121).

مدرب كرة القدم:

يعتبر مدرب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريبية، والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية إن نجاح عملية التعليم و التدريب يرجع 60% منها للمدرب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم و المدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد علي الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفئ يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب.

1.2 المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئ كلها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع أسلوب 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 كرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويركل الكرة بسهولة، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان المناسب، ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف من لاعب كرة السلة، وكرة الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا مناسباً. (حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1977، ص25-27).

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليقها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق التدريب للاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

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

و التوجيه على سلوك اللاعبين (ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص131).

وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز و يتمتع بها المدرب الرياضي وهي كما يلي:

1- أن يكون مؤمنا محبا لعمله معتنيا بقيمته في تدعيم، وتربية، وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا.

2- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.

3- أن يكون قادر على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.

4- أن يتميز المدرب بالخبرة في اكتشاف المواهب.

5- أن يكون ذكيا، ممتعا بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية.

6- أن يبني علاقته على الحب: المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني الإداري- الطبي-الحكام - الجمهور)، وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب التنافس النظيف والشريف كما يضيف " الدكتور مفتي إبراهيم " بعض الخصائص التي يتميز أو التي يجب أن يكون عليها المدرب الرياضي، وهي كالاتي :

تصنيف المدربين:

يمكن تصنيف المدربين حسب إمكانيات اللاعبين و مستواهم إلى مايلي:

- 1- مدربي الفرق القومية.
- 2- مدربي فرق النوادي.
- 3- مدربي المدارس، الكليات، و الجامعات.
- 4- مدربي فرق الأطفال و الناشئين.

2. متطلبات و صفات لاعب كرة القدم:

- حراسة المرمى.

الصفات البدنية:

من المميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز 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، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام. (محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، ب ط، لبنان، 1999، ص 99).

الصفات النفسية:

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

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

الانتباه: يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة مبنية على 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 وتشتت الذهن.

التصور العقلي:

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

2.2 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

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

الإعداد البدني لكرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءته أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية

كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمرة مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

تعريف: تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على لقيام بالحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. (قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجماعة، ب ط، بغداد، 1984، ص48).

تعريف:

تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على لقيام بالحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

تحمل السرعة:

يعرف التحمل السرعة بأنها احد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، ونعني قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف سرعاتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار، التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة تسعون دقيقة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية.⁽²⁾

الرشاقة:

تعريف: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى.

بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ونجد نوعين من الإعداد البدني:

- إعداد بدني عام.

- إعداد بدني خاص. (أمر الله أحمد ألبساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعاري، ط2، بالإسكندرية، مصر، 1990، ص70).

الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون توجه إلى الرياضة معينة ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتدريبات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، مقاومة، قوة، مرونة،... الخ.

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي). (أمر الله ألبساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مرجع سابق، ص63).

3.2 عناصر اللياقة البدنية:

التحمل: "عامية التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن. (أمر الله البساطي: المرجع نفسه، ص111).

القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية، حيث يرتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواه.

ويتضح اجتياح اللاعب لها في الكثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة، وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة.

- حسن سيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، دار (2) المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص39-60.

ولما كانت معايير الأطفال في هذا 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 يبدأ انطلاقه خارج المنزل فيصبح إرضاء أصدقاءه أهم في إرضاء والديه.

ونظرا لطاقة النشاط التي تتميز أطفال هذه المرحلة، نجد أن الطفل يصرف جل وقته خارج المنزل في اللعب، ويصعب على الأسرة وعلى الكبار انتزاعه من بين أصدقاءه في اللعب.

الجانب المهاري:

مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها: "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين".

وتعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا بأنها: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن (مفتي إبراهيم حماد: "المهارات الرياضية"، ركر الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002، مصر، ص13).

"وهي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج أثناء المباراة. (حسن سيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002، ص27).

مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري:

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعب المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب مع متطلبات مواقف اللعب المتغيرة، ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط التالية:

- شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري.
- تنوع محتوى الإعداد المهاري.

تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجماعية، ب ط، بغداد، 1984، ص48).

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

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

- القدرة على إتقان التوفقات الحركية المعقدة.
- القدرة على السرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- القدرة على تعديل سرعة الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

مفهوم الطفولة المتأخرة (9-12) سنة:

هي مرحلة إتقان الخبرات والمهارات اللغوية الحركية، والعقلية السابق اكتسابها، حيث ينقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان، والطفل 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.

إن طفل هذه المرحلة يأخذ الأمور بجدية تامة، ويتوقع الجدية من الكبار، إذ نجد هناك صعوبات يجدها الكبار في معاملتهم له، وخاصة أننا نتذبذب في هذه المعاملة، فتارة نطلبه أن يكون كبيرا، وتارة أخرى نذكره انه مازال طفلا صغيرا، فإذا بكى مثلا، عاتبناه لأنه ليس بطفل صغير، وإذا ابتعد عن المنزل عاتبناه لأنه طفل صغير.

- ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية.

أهمية الإعداد المهاري:

في كرة القدم الحديث يلعب الإعداد دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم. (محمد كشك، أمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، مرجع سابق، ص164، 165).

مرحلة اكتساب التوافق الجيد :

يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعليم على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب. تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.

تحتل عملية الإصلاح الأخطاء دورا هاما خلال عملية التدريب على الحركة. (عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص248، 251، 255).

الأداء الفني لمهارات كرة القدم:

تتميز طبيعة الأداء في كرة القدم باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على المنافس ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا ملموسا في برامج إعداد وتدريب الناشئين من لاعبي كرة القدم، وتنقسم مهارات كرة القدم باختصار إلى قسمين هما:

- مهارات وحيدة منفردة:

وهي التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيدية في انجاز الواجب الرئيسي للمهارة، وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة (امتصاص - كتم - استلام) الزحلقة الجانبية - أو بالمواجهة - رمية التماس - تمريرات والضربات الحرة والركنية وضربات الجزاء.

- مهارات مركبة:

4. خاتمة:

إن عملية الانتقاء في كرة القدم عملية حساسة جدا ومهمة لما لها من تأثيرات على النتائج المستقبلية للطرق الرياضية والمنتخبات، فإعداد لاعبين متميزين من جميع النواحي لن يأتي إلا في وجود تلك الاستعدادات والمؤهلات اللازمة لتحقيق أحسن مستوى ممكن ولأطول فترة زمنية وقد حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية وإدراك دور المدرب في الانتقاء المبني على أسس علمية لدى الناشئين في كرة القدم، من خلال الجهود التي قمنا بها في هذا البحث في جانبه النظري وكذا الدراسة الميدانية وبعد قيامنا بتحليل ومناقشة النتائج توصلنا إلى أن المدرب له دور كبير في عملية انتقاء الرياضيين واختيارهم، ويجب على المدرب أن يكون كفى وذو خبرة في عملية الانتقاء، حيث كلما كان للمدرب خبرة وكفاءة استطاع التحكم في هذه العملية، ولكي تكون عملية الانتقاء أكثر دقة وموضوعية يجب على المدربين الاعتماد على برنامج علمي خاص خلال هذه العملية، وتتم بعدة مراحل وخطوات يجب إتباعها من أجل إعداد اللاعبين للمشاركة في المنافسات والبطولات الرياضية، وذلك للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء وبالتالي الرفع في المستوى الأندية والفرق الرياضية

فهي تمثل نماذج للأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارات التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقا لمتطلباته، ومن

واقع نتائج التحليل والملاحظة فهذه المهارات تمثل أكثر من 70 بالمئة من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا أدت بنجاح تنتمي إما بالتمرير أو التصويب ولذلك يجب النظر إليها بعين الاعتبار أثناء عملية الإعداد المهاري خلال مراحل التعليم والتدريب للاعبين، ويجب التركيز على تدريبها بشكل خاص من قبل المدربين الناشئين ووضعها في أشكال سهلة مبسطة لإسهامها في بناء وتنمية الأداء المهاري للاعب.

قائمة المراجع:

- (حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19).
- (أهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9).
- (مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26).
- (على فهمي ألييك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، مصر، 2003، ص05).
- (وجدى مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى، أمينيا، 2002، ص25).
- (محمد حسن محمد الحسين: طرق التدريب، دار مجدلاوي، ط2، عمان، الأردن، 2004، ص121).
- (حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1977، ص25-27).
- (محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، ب ط، لبنان، 1999، ص99).
- (أمر الله أحمد ألبساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، بالإسكندرية، مصر، 1990، ص70).
- (فاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجماعة، ب ط، بغداد، 1984، ص48).
- (مفتي إبراهيم حماد: "المهارات الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002، مصر، ص13).
- (حسن سيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002، ص27).