

المحور التاسع: نماذج الانتقاء الرياضي في الألعاب الفردية:

1.9. الانتقاء الرياضي في ألعاب القوى:

يتم الانتقاء من الذين تم تدريبهم وتعليمهم ألعاب قوى حيث يبدأ بعد ذلك التصنيف لاختيار الأمتل والأفضل لممارسة مسابقة محدودة والانتقاء الأمتل يساعد في التنبؤ بمستقبل مستوى اللاعب وتعتبر هذه الأسس المساعدة في انتقاء الرياضيين:

1.1.9. الصفات الوراثية:

حيث تشير تلك الصفات الى ما يمكن أن يصل اليه اللاعب فصفة الطول تورث وبالتالي يتبين ان كلما كان اللاعب من أبوين يمتازان بالطول ينبأ ذلك باستعداد اللاعب للوصول الى طول جيد على مر السنين.

2.1.9. مراحل النمو:

حيث تتميز كل مرحلة عمرية بنمو محدد في الصفات الجسمية والنفسية ويعتبر العمر من 13-17 سنة أنسب مراحل النمو العضلي.

3.1.9. العمر الزمني:

اختيار اللاعب في السن المناسبة يساعد على تدريبه والوصول به لأعلى المستويات حيث يعتبر أنسب عمر بداية للتدريب من 9 سنين ويستغرق التدريب حوالي 8-10 سنوات.

4.1.9. الصفات البدنية :

تمتع اللاعب بالصفات البدنية يساعد المدرب في الوصول به إلى أعلى مستوى في زمن قليل دون عناء التدريب لفترات طويلة.

5.1.9. الصفات الفسيولوجية:

تمتع اللاعب بصحة جيدة وجهاز دوري تنفسي سليم وكفاءة بدنية توصل اللاعب الى أعلى مستويات.

6.1.9. المقاييس الجسمية:

الطول المناسب لكل المسابقات يعطي نتائج جيدة، حيث يتمتع لاعب الجري والوثب بالطول بينما لاعب الدفع والرمي يحتاج كتلة الجسم لمقاومة وزن الأداة وتشمل المقاييس الجسمية أطوال الأطراف كالذراع والأرجل مما يعمل ذلك كرافعة ضد المقاومة.

7.1.9. المقاييس النفسية:

الشخص الذي يتمتع بثبات انفعالي أفضل من غيره، حيث يكون أقل عرضة لحالة حمى البداية أو اللامبالاة.

➤ الانتقاء الصحيح للاعب يساعد على :

- أفضل استغلال لإمكانات اللاعب.
- قصر المدة التي يتم فيها الاعداد البدني للاعب.

8.1.9. صفات لاعب المسافات القصيرة (العداء):

- أن يكون صغير السن حيث يبدأ التدريب في سن تقريبا 10 سنوات ليصل الى مستوى البطولة في سن 16 سنة تقريبا.
- الطول: حيث يتميز لاعب العدو بالطول الفارع خاصة في الرجلين لتستغل كروافع لقطع المسافات في اقل عدد من الخطوات ويتعدى الطول 170سم تقريبا.
- خفة الوزن: وذلك حتى لا يعوق الوزن الزائد العداء أثناء الجري.
- قوة الإرادة : يتمتع لاعب جري المسافات القصيرة بقوة الإرادة التي تساعده في التغلب على عوامل التعب والمقاومة سواء كانت داخلية أو خارجية ليقطع السباق في أقصى سرعة.
- التحدي والمنافسة: تمتع لاعب العدو بالقدرة على التحدي من أهم الصفات حيث يحتاج إلى روح معنوية عالية وثقة بالنفس ليتغلب على المنافس.
- المثابرة والقدرة على بذل الجهد.
- الشجاعة وعدم الخوف من المنافس.
- التمتع بسرعة الاستجابة والتي يحتاجها في لحظة البدء والانطلاق.
- القدرة على التركيز والعزل حتى يستطيع الانطلاق في الوقت المناسب بدون التأثر بما يحيط به من تشجيع وهتاف.
- التمتع بلياقة بدنية عالية من الصفات الحركية كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة.

1.8.1.9. أنواع العدائين:

- العداء الطائر: يتميز بالخفة وطول الخطوة ويكون لمسها للأرض سريعاً وبمقدمة مشط القدم.
- العداء الحافر: ويظهر اللاعب بأنه يضغط على الأرض ليستمد بها قوة الدفع.
- العداء الحافر الطائر: وهذا النوع من اللاعبين يجمع بين صفات العداء الطائر الخفيف والعداء الحافر القوي في دفعه للأرض.

2.8.1.9. إختبار إنتقاء العدائين:

- لانتقاء العدائين الموهوبين قام كل من شبوكا.أ، فيلين.ب، يانكا وسكاى.ي. (1977)م بوضع طريقة للنتبؤ بالنتيجة التي يحققها الناشئ في المستقبل (سباق 100)متر بعد عامين من بداية تدريبيه ، وتسمى هذه الطريقة (طريقة التسجيل المتعدد) وتتضمن أربعة اختبارات هي:
- عدد خطوات الجري في المكان لمدة عشرة ثوان.
 - عدو 30 متر من المشي.
 - فترة الاستناد أثناء الجري السريع.
 - درجة انحراف العمر البيولوجي عن العمر الزمني.
- وللنتبؤ بالرقم الذي سوف يحققه الناشئ في السباق (100) متر تستخدم معادلة التسجيل المتعدد الآتية:
- $$ت = ب \text{ صفر} + ب1 \times س1 + ب2 \times س2 + ب3 \times س3 + ب4 \times س4.$$
- حيث أن:

- ت : الرقم الذي سوف يحققه الناشئ في سباق (100) متر بعد عامين.
- ب صفر، ب1 ، ب2، ب3، ب4 ثوابت للمعادلة (أنظر الجدول 1)
- س1: فترة الاستناد عند العدو.
- س2: نتيجة عدو مسافة (30) متر من البدء المتحرك.
- س3: عدد خطوات الجري في المكان لفترة (10) ثواني.
- س4: درجة انحراف العمر البيولوجي عن العمر الزمني.

الجدول (1) :يوضح ثوابت معادلة التسجيل المتعدد للذكور والاناث في الأعمار من 13-16 سنة.

الثوابت					العمر	الجنس
ب4	ب3	ب2	ب1	ب صفر		
0,1871+	0,0582 -	0,1432+	0,0174+	13,1171+	14-13	إناث
0,0936+	0,0095 -	0,4424+	0,0231+	7,4729+	14-13	ذكر
0,0936+	0,0095 -	0,4424+	0,0231+	4,5750+	16-15	إناث
0,1794+	0,0056 -	1,1091+	0,056+	4,5760+	16 -15	ذكر

مثال:

فتاه عمرها (13) سنة تقدمت لاختبارات انتقاء الناشئين لسباق متر عدو، والمطلوب التنبؤ بالنتيجة التي يمكن أن تحققها هذه الفتاه في سباق (100) متر عدو بعد عامين من تاريخ إجراء الاختبارات بطريقة التسجيل المتعدد للتنبؤ بنتيجة الفتاة المذكورة في المثال السابق، وبحساب نتائج هذه الاختبارات كانت النتائج على النحو التالي:

1- فترة الاستناد أثناء العدو (س1) = 120 سم

2- زمن قطع مسافة 30 متر من البدء المتحرك (س2) = 3,60 ثانية.

3- عدد خطوات الجري في المكان لفترة 10 ثواني (س3) = 52 خطوة.

4- انحراف العمر البيولوجي عن الزمني (س4) = 1/2 سنة.

باستخدام معادلة التسجيل المتعدد تكون النتيجة كما يلي:

ت = 12,4806 ثانية.

أي أن نتيجة هذه الفتاة في العدو 100 متر بعد سنتين من إجراء الاختبارات هي: 12,4806 ثانية.

9.1.9. مواصفات لاعبي المسافات الطويلة:

1.9.1.9. الصفات البدنية:

من أهم ما يميز لاعبي المسافات الطويلة الطول حيث يبلغ متوسط أطوال هؤلاء المتسابقين (176) سم للرجال و (164) سم للنساء مع زيادة طول الطرف السفلي مع خفة الرجلين وخفة الوزن وبالتالي فهم يندرجون تحت نمط الجسم العضلي النحيل لقلة الشحم في أجسامهم واعتمادهم على الطاقة من عملية التنفس الهوائي فصفة التحمل من أهم الصفات البدنية المميزة لهم وهي ترتبط بخاصية الاقتصاد في بذل القوة ولذلك عند انتقاء الناشئين لمثل هذه المسابقات يراعى ملاحظة مدى قدراتهم على توزيع الجهد أثناء الجري دون ظهور جهد واضح للأداء ويجب أن يتميز هؤلاء المتسابقين بالتوافق العضلي العصبي مع درجة عالية من المرونة في المفاصل الحوض.

2.9.1.9. الصفات الفسيولوجية:

يتميز لاعبي المسافات الطويلة بالقدرة على التحمل لفترات طويلة وهذا يتطلب سلامة القلب والجهاز الدوري التنفسي حتى يمكن إمداد العضلات بكمية الدم الكافية والمحملة بالأكسجين و يتميزون بزيادة ملحوظة في مقدار السعة الحيوية للرئتين، ليستطيع إنجاز جري المسافة وتحقيق رقم متميز، كما أن لاعبي المسافات الطويلة يتميزون بقدرة على المنافسة مما يتطلب جهاز عصبي قوي يساعد اللاعب على إمداده بالإشارة المناسبة في الوقت المناسب.

3.9.1.9. الصفات النفسية:

يتمتع لاعب المسافات الطويلة بحالة نفسية جيدة تجعله قادر على التكيف مع ظروف المنافسة والمتنافسين والدقة للتصرف بحكمة في السباقات المختلفة وقدرة المتسابق على ضبط الجري بخطوة ثابتة أو زيادتها في مرحلة السباق تؤكد سلامته من الناحية النفسية.

10.1.9. انتقاء متسابقى دفع الجلة:

يتميز متسابقى دفع الجلة بأنهم أكبر وزنا بالنسبة لباقي لمتسابقى الرمي (110- 120) كلغ للرجال و (85- 95 كلغ) للسيدات وتتراوح أطوال الرجال بين (186-190) سم والسيدات بين (110- 183) سم . وفي رأي الأخصائيين أن انتقاء متسابقى دفع الجلة في عمر 16 سنة يجب أن تكون أطوال الذكور (178- 180) سم والإناث (165- 170) سم والوزن للذكور (75- 85) كلغ وللإناث (65- 75) كلغ . وتعتبر صفة القوة العضلية المطلقة من أهم الصفات المميزة لمتسابقى دفع الجلة بالإضافة الى صفة القوة المميزة بالسرعة والتوافق الحركي. ويتميز متسابقى دفع الجلة مثلهم باقى متسابقى الرمي ومتسابقى الوثب بالقدرة على تركيز الانتباه وتعبئة قوة الجسم لدفع الجلة في لحظة واحدة.

2.9. انتقاء الناشئين الموهوبين في رياضة السباحة:

1.2.9. مراحل انتقاء الناشئين الموهوبين في رياضة السباحة:

هناك ثلاثة مراحل تمر بها عملية انتقاء الناشئين الموهوبين في رياضة السباحة هي كالتالي:

1.1.2.9. المرحلة الأولى:

محاولة جذب أكبر عدد من الأطفال في السن ما بين (8 إلى 12) سنة للإلتحاق بمدارس السباحة (الصيفية) الموجودة بالأندية والهيئات الخاصة بتدريب السباحة ، بهدف إكتساب المهارات الأساسية.

❖ إجراءات المرحلة الأولى:

إجراءات اختيار الناشئين الموهوبين في السباحة في المرحلة الأولى (الإجراءات التمهيديّة) :

أ_ إجراءات الفحص الطبي:

وتكون على شكل بطاقة تحتوي على المعلومات الشخصية للسباحين وكذلك التاريخ الصحي (الامراض السابقة) ثم تأتي الفحوصات التي تنقسم الى ثلاثة وهي :

أولاً: الفحوص الاكلينيكية (عامة) : مثل (درجة حرارة الجسم ، سرعة النبض وانتظامه، ضغط الدم.....)

ثانياً: الفحوص المعملية (خاصة): مثل (فحص الجهاز التنفسي مدى صلاحية المسار التنفسي ، و الجهاز الدوري القلب ضخ الدم،الكليتين الكثافة النوعية للبول)

ثالثاً: الفحوص النظامية : لاكتشاف مدى صلاحية الفرد للأداء وتقدير القدرة الأدائية وتشمل (الجهاز الدفاعي ، الجهاز الهيكلي ، الجهاز العضلي ، قياس قدرة التعرق: فيمكن من خلاله اكتشاف المرض الوراثي عن طريق افراز العرق نفسه.....)

ب_ تحديد العمر البيولوجي والعمر الزمني:

معرفة مدى تقدم أو تأخر عمره الزمني عن العمر البيولوجي.(وتبدء عملية التعلم من 8 سنوات ومرحلة التخصص تصل الى 11 سنة.

ج_ القياسات الجسمية (الأنتروبومترية) :

وتشمل **الأطوال:** (الوزن الكلي و طول الأطراف العلوية ، طول الذراع والعضد والساعد والارجل والساق والقدم والكف ومساحة الكف)

والمحيطات: (محيط الصدر والفخذ والساق والساعد والعضد منقبض ومنبسط، عرض الكتفين والحوض والصدر..)

د_ نسبة المقاييس الجسمية:

(الوزن على الطول لتحديد السمنة او النحافة، طول الجذع على الطول الكلي لتحديد قصر او طول الجذع، محيط الصدر على الطول الكلي لتحديد سعة الصدر.....)

هـ_ **قياس مستوى نمو الصفات البدنية الأساسية :** ومن أهمها قياس:

_ القوة العظمى والانفجارية وتحمل القوة داخل الماء وخارج الماء

_ اختبار قياس السرعة وزمن البدء لمسافة 15 متر وغطسة البداية

_ اختبار مرونة مفصل الكتفين افقيا ورأسيا ومرونة الجذع من الوقوف..... الخ

_ **التوافق:** اختبار الاحساس بالقوة بدرجاتها المختلفة والاحساس بالايقاع الحركي وبالتوقيت واختبار

الاحساس بالماء

_ اختبار سرعة رد الفعل

و- **قياس التوافق الخاص:**

وتظهر قدرة السباح على تقويم وتنظيم سرعة حركاته المختلفة بناء على عدة مقدرات يمكن تحقيقها من خلال الاحساس بـ (الماء ، القوة ، الزمن ، الايقاع الحركي).

ز- **اختبار سرعة رد الفعل.**

2.1.2.9. المرحلة الثانية: الانتقاء الخاص:

وتختص بالأعمار من 12 الى 14 سنة وفيها يكون الناشئ قدر مر بفترة تدريبية تتراوح بين سنة ونصف الى سنتين وتستهدف هذه المرحلة انتقاء أفضل الناشئين الموهوبين الذين نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى ويدل إتباع نمو الصفات التي تلعب دورا هاما في تحقيق المستويات الرياضية في زيادة الموهبة.

وتستخدم في هذه المرحلة نفس مجموعة الاختبارات السابقة في المرحلة التمهيدية (لانتقاء المبدئي) بالإضافة الى مجموعة الاختبارات التالية:

- الاختبارات الخاصة بالتعرف على مستوى الكفاءة البدنية العامة (معادلة كاريمان):

$$\text{الكفاءة البدنية} = 170 - 1 \times (2\text{ن} - 1\text{ن}) + 1\text{ن}$$

ف2 - ف1

حيث:

ن₁ = شدة الحمل الأولن₂ = شدة الحمل الثانيف₁ = سرعة النبض الأولىف₂ = سرعة النبض الثاني

هذه المعادلة تحسب لك الكفاءة البدنية عند النبض 170 / دقيقة بواسطة المعادلة المذكورة سابقا ويقدر الناتج بالكيلو غرام / دقيقة .

- اختبارات استعادة الشفاء.

- الاختبارات الخاصة بالتعرف على السمات النفسية المرتبطة بالسباحة.

- التعرف على معدل نمو مستوى المقاييس الجسمية وأهمها (الطول الكلي للجسم – وزن الجسم – محيط القفص الصدري- السعة الحيوية) ومقارنتها بالمستويات النموذجية.

- اختبارات مستوى نمو الاستعدادات المهارية الخاصة من خلال (تحديد مستوى الانجاز- درجة زيادة سرعة الانجاز- تحديد ثبات الانجاز) زمن السباح في قطع مسافة معينة.

وللتعرف على ارتفاع مستوى الناشئين في هذه المرحلة والمتوقع أن تضم موهوبين ينصح بأن لا تكون اختبارات المرحلة الثانية قبل منتصف الرحلة التدريبية أو متأخرا عند نهايتها.

3.1.2.9. المرحلة الثالثة: الانتقاء التأهيلي :

وتختص هذه المرحلة العمرية من 13- 14 سنة، وهي تتفق مع مرحلة زيادة عمق التخصص ، ومرحلة التدريب لتطوير المستوى- كما يراعي في هذه المرحلة توجيه السباح ونوع التخصص الذي يتناسب مع نتائج المقاييس الانثروبومترية ، ومن خلال هذه المرحلة يمكن إنتقاء السباحين بهدف اعدادهم للمنافسات الدولية.

وتعتبر المقدره على تحمل التدريب – مقدره الجهاز العصبي وكفاءته والنواحي النفسية من العوامل الهامة في هذه المرحلة، ويمكن الحكم على هذه العوامل من خلال ثبات نتائج السباح وقدرته على بذل أفضل ما لديه في المنافسات ويتركز الاهتمام في هذه المرحلة أيضا على تقويم الجوانب الآتية:

- مستوى نمو الخصائص المورفولوجية (الأطوال الانثروبومترية- ونسبها) والوظيفية (السعة الحيوية – والكفاءة البدنية) اللازمة لتحقيق المستويات العالية.

- مستوى نمو الاستعدادات الخاصة بنوع السباحة.

- سرعة ونوعية استعادة الشفاء.

- مستوى نمو وتطوير السمات النفسية المرتبطة بالسباحة.

- معدل سرعة التحسين في المهارات الخاصة بنوع السباحة.

2.2.9. العمر المناسب لانتقاء السباحين:

هناك كثير من الامثله تدل على ان افضل النتائج بالسباحه حققها سباحون بداوا التدريب على السباحه متاخرين نسبيا عن زملائهم ويدل تحليل وتتبع نتائج السباحين الدوليين خلال فتره الخمسه عشره عاما الاخيره ان جميعهم قد بداوا التدريب في فتره العمر من ثمانية الى 12 سنه بالنسبه للذكور ومن تسعه الى 12 سنه بالنسبه للاناث كما تحقق الاناث نتائج افضل قبل الذكور بحوالي من اثنين الى ثلاث سنوات تقريبا.

وفي دراسته اخرى تبين ان البدايه مبكره لتدريب السباح تتطلب سنوات اطول من الاعداد مع تاخر في العمر الذي يحقق فيه السباح الوصول للمستويات العليا عند عمر بين قوسين بينما البدء بالتدريب عند عمر بين قوسين سنوات يتطلب بين قوسين سنوات من الاعداد ويصل السباح الى تحقيق المستويات العليا عند عمر بين قوسين سنه الجدول بين قوسين اختلاف عمر البدايه في التدريب بالنسبه لسباحي المستويات العليا وعدد سنوات الاعداد لكل عمر والاعمار التي يحقق فيها السباحون الوصول للمستويات العليا.

جدول رقم (2) : يمثل اختلاف عمر البدايه في التدريب لسباحي المستويات العليا:

عدد سنوات الأعداد	عمر تحقيق المستويات العليا		بداية عمر التدريب
	ذكور	اناث	
8,2	10,7	14,2	6
8,2	10,7	14,2	7
6,8	8,7	14,7	8
6,8	7,2	14,7	9
5,3	6,5	15,3	10
4,3	5,5	15,3	11
3,8	5,3	15,8	12
3,8	4,9	16,8	13
4,1	5,3	18,1	14
3,8	4,6	18,8	15

ويتبين من الجدول في وجه عام انه كلما زاد عمر بدايه التدريب للسباح كلما تطلب ذلك عدد اقل من سنوات الاعدادي يصل فيه السباح الى المستويات العليا يزداد ايضا وانا افضل الاعمار لبدء التدريب هو سن السابعة والثامنه سواء للذكور او الاناث ومن نتائج هذه الدراسه يمكن القول ان افضل الاعمار لانتقاء السباحين بوجه عام لا يكون قبل السن السابعةوالسابعه او الثامنه كما يجب ان لا يزيد عن سن العاشره او الحادي عشر.

3.2.9. العمر والتطور المستوي الرقمي للسباح:

بنتبع ديناميكيه تطور ازمه السباحين عاده بعد عمر 15 سنه ويعتبر مستوى التقدم معيارا للانتقال من افضل السباحين الدوليين لم يكونوا في تعداد الناشئين قبل عمر 15 سنه وكانت نتائجهم اقل من المتوسط و يدل على ذلك تطور مارك سبيد ومايك بارتون حيث كان مستوى مارك سبيدز حتى عمر 15 سنه اقل من المتوسط لهذا السن بمقدار كما كان مستوى مايك بارتون في سباق 1500 متر اقل من المتوسط بحوالي 17 ثانيه ونفس تلك الملاحظات بالنسبه للسباح رونالدو بطل سباحة الظهر الألماني.

جدول (3) : يمثل متوسط تطور سباحي 100متر، 1500متر زحف في الأعمار من 11الى 23سنة

متوسط تطوير سباحي 1500 متر			متوسط تطوير مستوى سباحي 100متر			العمر
مارك سبيدز	43سباحا دوليا	170سباح (مستر سبورت)	مايك بارتون	49 سباحا دوليا	190 سباح (مستر سبورت)	
المستوى الرقمي	المستوى الرقمي	المستوى الرقمي	المستوى الرقمي	المستوى الرقمي	المستوى الرقمي	
		1.07.0			19,58	11
		1.04.3			19,21	12
		1.01.6			18,41	13
1.05		59.6			18,25	14
59.3	1.01	58.00		17.29	18,07	15
55.2	57.5	57.00		17.08	28,52	16
53.6	56.0	56.4	17.42.3	16.54	17,41	17
53.00	55.5	55.9	17.03.8	16.44	17,34	18
52.6	55.0	55.6	16.41.6	16.37	17,30	19
51.9	54.4	55.4	16.34.1	16.33	17,28	20
51.4	54.4	55.2	16.08.5	16.30	17,25	21
51.2	53.8	55.00	15.57.3	16,32	17,23	22
		54,9	15,57,3	16,35	17,22	23

4.2.9. العمر التدريبي للسباح:

من الجدير بالذكر التاكيد على ان الاعمار من 11 الى 14 سنه تعتبر افضل فتره لنمو مستوى التقدم في المسافات (السباحة 400 متر و 800 متر) والسبب في ذلك يرجع الى زياده نمو المرونه والقدرة الهوائيه خلال هذه الفتره من عمر السباح.

اما بالنسبه للفترة من 13 الى 16 سنه وما بعدها فان السباح يصل الى نتائج افضل في سباقات 100 مترو 200 متر ويرجع السبب في ذلك الى زياده نمو القوه العضليه في هذه المرحلة السنیه.

ويمكن القول بان تحقيق نتائج طيبة في مرحلة الطفولة لا يعتبر ضمانا كافية للاحتفاظ بنفس التفوق مستقبلا وقد يرجع السبب في ذلك اما الى استخدام طرق التدريب التي تؤدي الى سرعة استهلاك امكانات الناشئ مبكرا واما الى عوامل نفسيه واجتماعيه معوقة.

جدول رقم (4) : يوضح القياسات الانثروبومترية النموذجية لانتقاء السباحين الناشئين (ذكور):

القياسات	سنة 12-10	سنة 14-13	سنة 16-15
الاطوال: (سم)			
القامة	173,1-162,2	82,0-74,7	83,3 -78,1
الذراع	77,8 -71,5	20,2 -18,7	21,3-19,4
الرسغ	18,6 -18		
العرض (سم)			
الكتفان	40,0 - 1 ,74	32,3 – 26,4	34,7 – 72,3
الحوض	30,1 -24,1	13,4 – 25	33,2 - 26,0
الفص الصدري	94,1 - 91	99 – 92,5	99 – 95,2
محيط الكتفين	29,5 - 27,3	23 – 29,7	33 – 31,1
الوزن (كغ)	51,5-44,3	60,1 – 42,9	67,3 – 59,2
السعة الحيوية (سم ³)	4600 – 3800	5200 – 4300	6300 -4800
عرض الكتف	1,49 - 1,29	1,53 – 1,33	1,49 – 1,29
عرض الحوض			
طول الذراع	0,46 - 0,44	0,47 – 0,44	0,47 – 0,44
طول الجسم			
وزن الجسم	0,367 - 0, 280	0,395 – 0,324	0,411 - 0,355
طول الجسم			
قوة القبضة	0,901 - 0,609	0,870 – 0,632	0,780 – 0,710
وزن الجسم			
محيط الصدر	0,595 -0,501	0,597 – 0,532	0,584 – 0,544
وزن الجسم			
عرض الكتفين	0,240 - 0,232	0,241 – 0,238	0,241 – 0,223
طول الجسم			
مرونة المفاصل: (الدرجة)			
الكتفان	160 - 144	153 – 145	150 -142
القدم	205 - 174	200 – 169	200 – 175
قوة الشد في الماء (كغ)	13 - 10	14 – 11	15,3 – 12,3
زمن كتم النفس (ثانية)	72,8 - 50,7	90,00 – 57,00	110,0 – 70,3
السعة الحيوية	1,042 - 7,46	0,988 - 0,714	1,900 - 0,743
وزن الجسم			

المحور العاشر: نماذج الانتقاء الرياضي في الألعاب الجماعية:

1.10. الانتقاء الرياضي في كرة القدم:

تشير بعض آراء الخبراء الى ان العمر المناسب لانتقاء الناشئين في كرة القدم هو من 08- 10 سنوات ، بينما تشير آراء أخرى الى أن العمر المناسب هو (9-12) سنة على أساس ان هذا العمر يسمح للناشئين باتقان المهارات الأساسية لكرة القدم. كما ان اعداد اللاعبين بعد ذلك يتطلب فترة من 8 الى 10 سنوات ، وخلال هذه الفترة يمر الناشئ بالمرحل المختلفة للانتقاء للتأكد من مستويات تقدمه وعلى ذلك يمكن اعتبار عملية الاتقان مستمرة من سن العاشرة الى نهاية مرحلة الناشئين 18 سنة.

2.10. العوامل الأساسية لانتقاء لاعبي كرة القدم:

- حسب " هان " سنة 1982 فان انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يؤخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية المتمثلة في:
- أ- المعطيات الانثروبومترية: القامة ، الوزن، الكثافة الجسمية (العلاقة بين الأنسجة العضلية والانسجة الدهنية)، مركز ثقل الجسم.
 - ب- خصائص اللياقة البدنية: مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة، الديناميكية، سرعة رد الفعل والفعل (سرعة الحركةالخ).
 - ج- الشروط التقنية الحركية: مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الايقاع، قدرة التحكم في الكرة.....الخ
 - د- قدرة التعلم: سهولة اكتساب قدرة الملاحظ والتحليل والتعلم والتقييم.
 - هـ- التحضير أو الاعداد للمستوى: المواظبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب.
 - و- القدرات الادراكية والمعرفية: مثل التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللاعب)، الابداع، القدرات التكتيكية.
 - ز- العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في توتر القلق.
 - ح- العوامل الجسمانية: مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق.

3.10. الاختبارات والمقاييس ودورها في انتقاء لاعبي كرة القدم:

يهتم مدرب كرة القدم بشكل كبير بالاختبارات والمقاييس كأساس علمي في عملية الانتقاء ومعرفة أثر البرامج التدريبية وبالتالي الاستفادة في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وعلى هذا يمكن ايجاز استخدامات الاختبارات والمقاييس في مجال كرة القدم في النقاط التالية:

- قياس الحالة البدنية للاعبين.
- قياس الحالة المهارية للاعبين.
- قياس الحالة النفسية للاعبين.
- قياس الحالة الفسيولوجية للاعبين.
- قياس الحالة الخططية للاعبين.

جدول (5) : يوضح اختبارات بعض المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الأساسية	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار
الجري بالكرة	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم ذهابا وإيابا	قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين القوائم
التمرير القصير	اختبار دقة التمرير القصير الأرضي.	اختبار دقة التمرير القصير بالقدمين
التمرير الطويل	تمرير الكرة لأبعد مسافة (م)	قياس مسافة التمرير الطويل
ضرب الكرة بالرأس	رمية التماس لأبعد مسافة من الثبات	قياس قدرة رمي الكرة لأبعد مسافة باليدين
السيطرة على الكرة	السيطرة على الكرة عدد المرات خلال (1) دقيقة	معرفة سيطرة اللاعب على الكرة
التصويب	اختبار دقة التصويب على المرمى	قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى
ضرب الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة

جدول (6) يوضح اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم:

عناصر اللياقة البدنية	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار
السرعة	العدو (30)م من البدء المنطلق	قياس السرعة القصوى
المرونة	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	قياس مدى مرونة الظهر
الرشاقة	الجري المتعرج بطريقة بارو (4.5x3) م	قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركة انتقالية
القوة العضلية	الوثب العريض من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين
التحمل	اختبار كوبر (12 دقيقة)	قياس اللياقة الهوائية

4.10. انتقاء اللاعب الناشئ في كرة القدم:

<ul style="list-style-type: none"> - هل يفهم اللاعب كيف يتحرك؟ - أين يجب أن يتحرك لخلق مساحات خالية بين المدافعين واستغلالها؟ - هل ينتشر لاعبي الفريق انتشارا جيدا في أرجاء اللعب المختلفة؟ 	التحرك (الانتشار)
<ul style="list-style-type: none"> - هل يفهم اللاعب كيف يوجد فراغ لاستقبال الكرة؟ - هل يتحرك لمساعدة اللاعب الذي يمرر الكرة؟ - هل يتحرك اللاعب المدافع الى المكان المناسب الذي يتيح له قطع الكرة؟ 	ايجاد فراغ لاستقبال الكرة
<ul style="list-style-type: none"> - هل يفهم اللاعب متى يوجد فراغ في اللحظة المناسبة لاستقبال التمرير؟ - هل حركة اللاعب تساعد الذي يمرر الكرة؟ 	خلق الفراغ في اللحظة المناسبة
<ul style="list-style-type: none"> - هل يفهم اللاعب متى يساند فريقه ومتى يشنت الفريق الآخر؟ - هل يفهم اللاعب متى الوقت المناسب الذي يسحب فيه المدافع بعيدا عن منطقة الكرة لإتاحة الفرصة لزملائه لاتخاذ مواقف أفضل؟ - هل يفهم اللاعب متى يستقبل التمرير بالقدم أمام الدفاع؟ - متى يستقبل الكرة في المسافة خلف الدفاع؟ 	مساعدة اللاعب لفريقه وتشتيت الفريق الآخر
<ul style="list-style-type: none"> - هل يعتبر اللاعب متحركا خلال المباراة؟ - هل يغطي اللاعب مساحة كبيرة من أرض اللعب بطريقة هادفة؟ - هل يتحرك اللاعب فقط عندما تكون الكرة قريبة منه؟ - هل يتحرك اللاعب تبعا لتوقعات زملائه؟ 	تحركات اللاعب خلال المباراة
<ul style="list-style-type: none"> - هل يتميز اللاعب بمعدل عال من التنقلات؟ 	

<p>- هل يبذل جهد كبير؟ - هل ينتقل بسرعة من الهجوم الى الدفاع والعكس من الدفاع الى الهجوم؟</p>	معدل التنقلات
<p>- هل لدى اللاعب رؤية للمباراة؟ - هل يدير اللاعب رأسه أو يطلق نظره لرؤية زملائه قبل أن يحصل على الكرة؟ - حينما يؤدي زملائه مهارة بمستوى سيء هل يكتفي بالنظر إليهم وهم يصارعون للسيطرة على الكرة؟ - هل يتطلع لفرص تسجيل الأهداف أم يمرر بسرعة الكرة لزملائه عندما تكون فرصهم أفضل منه؟</p>	الرؤية
<p>- هل يفهم اللاعب متى وقت الاستحواذ على الكرة والتحرك للأمام أو للخلف أو للجانب؟ - هل يفهم اللاعب متى يمرر أو يجري أو يصوب الكرة؟ - هل يقرأ مواقف زملائه وتحركاتهم والمدافعين وبناء عليه يحدد موقفه؟ - كم عدد لمسات الكرة التي يحتاجها للتمرير أو للجري أو للتصويب الكرة؟</p>	سرعة اللعب وصنع القرار
<p>- كيف يدافع اللاعب أمام خصمه؟ - هل يعترض التمريرات؟ - هل يفهم كيف يغلق على المنافس المساحات ويحافظ على التوازن الدفاعي؟ - هل يظهر سيطرة على العدوانية عندما يتعامل مع الكرة؟ - هل يمنع الخصم من الدوران في المساحات الخالية؟ - هل يتخذ مواقف تبعد الخصم عن المناطق الخطرة؟ - هل يتخذ مواقع تمنع التمريرات الأمامية عندما يكون في وسط اللعب؟ هل يعرف كيف يستخدم منطقة الدفاع الفارغة؟</p>	مهارات الدفاع الفردية
<p>- هل يساعد زملائه في الدفاع؟</p>	