

دراسة تحليلية للمراحل العمرية الحساسة والعمر التدريبي للاعبين السعوديين (النخبة) ١٦ - ١٩ سنة

* د/ منصور ناصر الصويان

المقدمة والإطار النظري:

في المملكة العربية السعودية كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية بين المواطنين كما أنها الأكثر ممارسة وتُلعب بشكل يومي في الشوارع وفي المدارس، وفي الأماكن المفتوحة أو المساحات الخالية (Fatta ٢٠١٣). علاوة على ذلك هناك متابعة هائلة لدوري المحترفين السعودي لكرة القدم (SPL) وكما هو الحال للعديد من الدوريات الأجنبية على شاشة التلفزيون. كرة القدم في المملكة العربية السعودية لديها العديد من الإنجازات التاريخية على المستوى الآسيوي من أهمها حصول المنتخب السعودي الأول على كأس آسيا للأعوام ١٩٨٨، ١٩٨٤، ١٩٩٦ وجاء في المركز الثاني في عامي ١٩٩٢ و ٢٠٠٧ وتأهل المنتخب السعودي إلى كأس العالم أربع مرات عن قارة آسيا في ٢٠٠٢، ١٩٩٨، ١٩٩٤، ٢٠٠٦ وكان أفضل إنجاز لكرة القدم السعودية في عام ١٩٨٩ عندما فاز المنتخب السعودي تحت (١٧) سنة بكأس العالم للناشئين في اسكتلندا (Saaty 2012).

وفي المجتمع السعودي يمثل الشباب وصغار السن الأغلبية العظمى من تركيبة السكان البالغ عددهم أكثر من (٢٨) مليون نسمة معظمهم من الشباب و(٦٠%) من الشعب هم تحت (٢١) سنة ومما يثير الاهتمام أن ما يقرب من (٢٧%) من السعوديين دون سن (١٤) سنة، وهذه البنية البشرية الكبيرة تساعد على توسيع قاعدة الانتقاء والاختيار عند ممارسة الأنشطة الرياضية

* قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة

الملك سعود - الرياض - المملكة العربية السعودية

تم دعم هذا البحث من مركز كلية علوم الرياضة والنشاط البدني وعمادة البحث العلمي بجامعة الملك سعود.

ويجعل من التطوير أكثر كفاءة وفعالية (Houllier,G&Parry,R (2011) وCarlyle Murphy (2011).

وبالرغم من ذلك فإن الأنشطة الرياضية المنظمة في المملكة العربية السعودية لازالت تعاني من ضعف الإقبال على المشاركة فيها من قبل صغار السن والأطفال وذلك يعود لاعتبارات عديدة من أهمها على سبيل المثال لا الحصر قلة عدد الأندية بالسعودية مقارنة مع عدد السكان، قلة عدد الأكاديميات ومراكز التدريب (Road to Qatar2022) ناهيك عن زيادة الإقبال الكبير على وسائل الترفيه والتقنية الرقمية وكذا مشاهدة التلفزيون، كما أن مستوى النشاط البدني لدى الأطفال السعوديين في مرحلة الطفولة المبكرة محدود جداً، والدراسات التي أجريت في هذا المجال قليلة ومحدودة أيضاً، و تشير إلى أن مستوى النشاط بشكل عام منخفض، وأنه أقل لدى الإناث مقارنة بالذكور الهزاع (٢٠٠٦).

وعلى مستوى كرة القدم والتي تعتبر اللعبة الأولى لايزال هناك تفاوتاً كبيراً في سن البداية الفعلية للمشاركة المنظمة، كما أن الظروف الاجتماعية وإمكانات الأندية وعدم وجود الأكاديميات المختصة في هذا المجال إضافة إلى الوعي الرياضي الاجتماعي الغير مكتمل تجعل من البدء في تحضير النشء في مرحلة سنية مبكرة أمراً صعباً ومعقداً ويحتاج إلى عملاً استراتيجياً كبيراً.

البداية المبكرة:

تعد البداية المبكرة للرياضيين هي حجر الزاوية في تعلم المهارات والسلوك الحركي وفي الكثير من الرياضات يتم إكتشاف وصناعة الأبطال من خلال هذه المراحل، وخلال العقدين الاخيرين زاد الاهتمام بشكل كبير بهذه المسألة من خلال إنشاء أكاديميات التدريب ومراكز تطوير الصغار في الألعاب المختلفة وتحديداً في كرة القدم.

وتسعى الاندية الرياضية والهيئات إلى تحقيق الانجازات الرياضية عن طريق تقليص الفترة الزمنية للأبطال ولرياضيي المستويات العليا في الوصول لذروة الانجاز من خلال ممارسة الأطفال والمبتدئين للرياضة والتخصص بصورة مبكرة وهذا سيوفر الوقت والجهد (Al-Dauod 2011).

إن بدء اللاعب التدريب المنظم في وقت مبكر من العمر مع وجود الامكانيات الجيدة والمدربين ذوي الكفاءة العالية يزيد من فرصته ليصبح في المستقبل لاعباً مميزاً وفي نفس الوقت رصيماً إستثمارياً كبيراً للنادي بالاضافة إلى أنه سيصبح أكثر قابلية للتدريب والتطوير في المستقبل القريب أيضاً
Williams, A.M., T. Reilly

ويؤكد الدكتور David مدير مركز التعليم والتدريب الوطني الأمريكي لكرة القدم (National Training Center (NTC أن البداية المبكرة سوف تؤدي للنجاح في وقت لاحق، وأنه من الأفضل ان يبدأ الأطفال وأعمارهم تتراوح بين (٤ - ٥) سنوات لتعلم كرة القدم ويتم تقديم المهارات الحركية الأساسية من خلال كرة القدم في عمر (٦-٧) سنوات.

وقد أكدت العديد من الدراسات الأهمية الكبرى للبدء في تعلم مهارات كرة القدم في سن مبكرة حيث بينت دراسة (Paul Ward and A.Williams 2003) والتي اجريت على لاعبين من النخبة إعمارهم (٩ سنوات) وللاعبين آخرين في نفس الفئة العمرية أن لاعبي كرة القدم النخبة أظهرت تفوقاً في مهارات الادراك الحسي والمعرفي مقارنة مع أقرانهم الآخرين.

وفي ذات الاطار درس (Ward ٢٠٠٧) وآخرون مجموعتين من لاعبي كرة القدم: تمثل الأولى لاعبين خبراء والثانية لاعبين شبه خبراء (أقل خبرة) وأشارت النتائج إلى أن اللاعبين ذوي الخبرة لديهم المقدره على صنع واتخاذ القرار خلال المباريات ولديهم مستويات أعلى من التحفيز وكان دعم الوالدين لهم أكبر. وخلصت أيضاً إلى أن تنوع الأنشطة الرياضية التي تمارس

في المراحل الأولى من التطوير، تعد أكثر فائدة وعلى مستوى عالٍ من الكفاءة الحركية في مهارات محددة من النشاط الرياضي.

ويرى (Malina & Cumming ٢٠٠٣) أن هناك العديد من الفوائد المحتملة للمشاركة في الأنشطة البدنية في سن مبكرة ومنها:

- تساعد في عملية النمو والنضج البدني والعقلي.
- النشاط البدني المنتظم يؤدي إلى زيادة اللياقة البدنية.
- تنمي مفهوم الذات لدى الأطفال.
- تنمية الكفاءة الاجتماعية.
- تنمية الأخلاق والسلوك الايجابي.

وعلى المستوى البدني يبين الهزاع (٢٠٠٦) أن نقطة ارتداد الشحوم تحدث متأخرة لدى الأطفال النشيطين بدنياً، مما يجعلهم أقل عرضة للإصابة بالسمنة في مراحل لاحقة من العمر.

البداية المبكرة في الأنشطة البدنية وتعلم المهارات الحركية تعتبر نقطة الانطلاق الأولى والصحيحة نحو الأداء الرياضي الأمثل بل وأصبحت مطلباً هاماً وعاملاً حاسماً في صناعة وتطوير الرياضيين نحو تحقيق الإنجاز. وباختصار، فإن عدداً من الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية يمكن الحصول عليها من مشاركة الصغار في الأنشطة البدنية في سن مبكرة Ryan

Hedstrom& Daniel Gould(2004)

الفترات الحساسة:

يمر اللاعب بالعديد من المراحل العمرية والتدريبية المختلفة خلال حياته الرياضية ولكن هناك فترات حرجة أو حساسة من العمر (Critical Age) يكون اللاعب فيها أكثر قابلية للتطوير وأكثر استعداداً لاكتساب المزيد من المعارف والخبرات الذهنية والحركية أكثر من أي فترات أخرى، وعندما تمر هذه الفترات المحددة دون أن تستغل من قبل المدربين الاستغلال الأمثل فإن عملية

التطوير تكون غير كافية وقد لا يصل اللاعب للمستوى المطلوب والمأمول في الجوانب الفنية (Tactical)، وعلى الجوانب البدنية (Physical) هناك صفات بدنية يجب تتميتها خلال فترات زمنية وتدريبية معينة تسهم في رفع الحالة البدنية للاعب وتساعد في بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة القدرات المرتبطة بالأداء.

وتختص كل مرحلة من تلك المراحل الحساسة بعناصر بدنية معينة يتم التركيز عليها وتقديمها كجرعات تدريبية مقننة يكون الجسم في حاجتها من الناحية البدنية والفسولوجية، وعندما لا يتم تقديم هذه المتطلبات البدنية في هذه المرحلة الحساسة يكون من الصعب تطويرها بالشكل المطلوب والمؤثر ايجابياً في المراحل اللاحقة حيث يرتبط الأداء الحركي بمستوى نمو الصفات البدنية (قاسم ١٩٩٩).

وأشارت نتائج دراسات قام بها فريق بحثي (٢٠١٢) (٢٠٠٥) Côté, J, وآخرون إلى أن هناك فترات رئيسية حاسمة في تطوير الرياضيين، مع التركيز على تأثير المشاركة في مجموعة واسعة من الأنشطة، وإعطاء أكبر قدر من الاهتمام للرياضة التخصصية، وقدم هذا الفريق البحثي النموذج التتموي للمشاركة الرياضية (DMSP).

في كرة القدم البداية المبكرة للاعبين الصغار جزء هام من عملية التطوير بل هي الأساس وأصبحت محل اهتمام المدربين والقائمين على اكتشاف ورعاية المواهب، كما أصبح من المهم عند الرغبة في تطوير لاعبي كرة القدم الصغار هو تحديد الفترة الحرجة من العمر والمناسبة للتطوير من أجل البدء في عملية التدريب المنظمة وفي هذا السياق يرى (2009) T.O.Bompa&G.G.Haff أن الفترة الحرجة والحساسة لتطوير لاعب كرة القدم هي الفترة من (١٠-١٢) سنة والتخصص يكون في (١١-١٠)

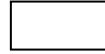
١٣) سنة ثم مرحلة تحقيق النتائج والإنجازات تأتي لاحقاً في فترة (١٨-٢٤) سنة.

وفي ذات الغرض توصلت دراسة (Serrano ٢٠١٤) وآخرين أجريت على لاعبي كرة قدم الصالات إلى أن اللاعبين الذين يبدأون ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة بما في ذلك كرة القدم الخماسية في المراحل الأولى من التتمية (مرحلة تنويع الممارسات) يصبح لديهم ميل إلى التخصص التدريجي والتزاماً متزايداً من حيث ساعات التدريب والمثابرة في التدريب حتى وصول سن (١٥ - ١٨) سنة يكون الاستثمار لتحقيق مستوى عالٍ من الأداء في كرة القدم الخماسية.

وقد بين (البساطي ١٤٢٨) أن فترات السن الحساسة لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية للاعبين كرة القدم بداية من سن السادسة وحتى السادسة عشرة واعتبر أن القدرات الحركية والذهنية والمهارية والتعلم والتطور والتحكم الحركي يجب أن تعطى للاعبين الصغار خلال هذه الفترات، وقد قسمت المراحل العمرية من (٥ - ١٧) سنة وفقاً للاختلافات البيولوجية وديناميكية النمو والتطور إلى ثلاث مراحل عمرية أساسية تشمل ستة مستويات للتخطيط والبناء التدريبي والتطوير في كرة القدم للاعبين الصغار. وخلصت دراسة حديثة أجريت على لاعبات الجمباز الإيقاعي الصغيرات أن الفترة الأكثر حساسية في تطوير كل القدرات الحركية بعد تحليلها تقع في الفترة بين (٦ - ١١) سنة، وأنه خلال هذه الفترة يجب أن يكون الاتجاه للتطوير (Dobrijević S., et al ٢٠١٤).

العمر الذهبي :

إن البداية المبكرة للاعب كرة القدم وحتى الوصول لسن التاسعة هي فترة يكون فيها اللاعب قد حصل على بعض المهارات الأساسية وتراكت لديه



العديد من الخبرات خلال (٤ - ٥) سنوات من التدريب وأصبحت لديه بعض الخيارات والحلول في اللعب.

وبمراجعة الكثير من الأدبيات والدراسات التي تناولت تطوير اللاعبين الصغار في كرة القدم والمراحل العمرية المبكرة للتدريب نجد أنها ركزت على المرحلة العمرية (٩-١١) سنة ووصفتها بالعمر الذهبي (Golden Age) (Dzulynsky 2002) وتسمى أحياناً بالتعلم من الوهلة الأولى حيث لدى الطفل الرغبة الكبيرة والنهم في تعلم مهارات جديدة كما أن هذا الوقت تحديداً مناسب جداً لتعليم الناشيء المهارات الأساسية ومبادئ اللعب. بالإضافة إلى أهمية التركيز على بعض الصفات البدنية الخاصة بهذه المرحلة كالرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق العضلي العصبي والسرعة، وفي الجوانب الفنية (Technical) يمكن التركيز على التقسيمات المصغرة 3v3 و 4v4 وقراءة اللعب في المساحات الصغيرة وترك الحرية للاعب لابتكار الحلول واتخاذ القرارات.

ويؤكد (Istvan 2010) على أن مرحلة ما بين سن (٩-١٢) سنة واحدة من أهم فترات النمو الحركي للأطفال. وأن الأطفال خلال هذا الوقت لديهم الاستعداد الفطري لاكتساب المهارات الرياضية العامة والشاملة والتي هي حجر الزاوية في تطوير اللاعبين، وهي نافذة لرفع مستوى التكيف في الأداء مع التوافق الحركي. وفي كرة القدم يجب تعليم جميع المهارات الأساسية خلال هذه المرحلة، وأن عدم الاهتمام بهذه المرحلة يعد ضياعاً لفرصة التطوير المتاحة للوصول للاعب إلى المستوى المطلوب ويخلق العديد من المعوقات مستقبلاً.

المرحلة العمرية (٩-١١) سنة:

تتسم هذه المرحلة العمرية بالعديد من السمات العقلية والبدنية والاجتماعية والنفسية وغيرها من السمات والتي يجب على الوالدين معرفتها أو

معرفة الحد الأدنى منها وكذلك العاملين مع هذه الفئة من مدربين وإداريين ومعلمي المرحلة الابتدائية أيضاً. تسمى هذه المرحلة بمرحلة ما قبل المراهقة أو مرحلة الطفولة المتأخرة، وأهم الخصائص الانفعالية في هذه المرحلة تتمحور حول الثبات والاستقرار وتقل لديه نزعة العدوان، وحول الخصائص البدنية والحركية تتميز هذه المرحلة ببطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة ويزداد معدل الطول بنسبة (١٠%) والوزن بنسبة (٥%) وتنمو العضلات الصغيرة والكبيرة على حدٍ سواء، ويزداد النشاط الحركي في هذه المرحلة بشكل واضح ويميل الطفل للعب المنظم والعنيف أحياناً ويتميز الجسم هنا بالمرونة والرشاقة العاليتين مع زيادة في القوة والطاقة إضافةً للتحسن الكبير في مستوى التوافق العضلي العصبي، أما الخصائص النفسية والسلوك الاجتماعي، فيصبح السلوك أكثر جدية في هذه الأثناء حيث يميل الطفل إلى تعلم مهارات الحياة ويتعرف إلى معاني الخطأ والصواب ويهتم بالتقييم الأخلاقي والسلوك والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات، ويميل أيضاً إلى الاندماج مع الرفاق والأقران ويزيد لديه الشعور بالانتماء للجماعة وتعتبر هذه المرحلة من انسب المراحل لعملية التطبيع الاجتماعي في حين يزيد من نقد الكبار وتصرفاتهم ويتأثر كثيراً بالأصحاب ويبدأ تأثير النمط الثقافي عليه، أما السمات العقلية لهذه المرحلة فيأتي في مقدمتها ارتفاع معدل الذكاء وتتطور لديه القدرة على التركيز والانتباه بشكل أكبر عن ذي قبل، كما يزداد اهتمامه بظاهرة التنافس والتفوق مع الأقران وتتسع لديه دائرة الخيال والتصور العقلي يكون كبيراً زهران (٢٠٠٥)، أمجد قاسم (٢٠١١).

مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في مجال تدريب اللياقة البدنية في منتخبات الفئات السنوية بالاتحاد العربي السعودي لكرة القدم استرعى اهتمامه نقص في مستوى أداء بعض الصفات البدنية والمهارية والتي كان من المفترض تتميتها

في مراحل تدريبية سابقة حيث يبدأ الناشئ في ممارسة الكرة وبشكل غير منظم ولفترات متقطعة ودون إشراف غير مختص على أغلب الأحوال في سن ما دون الرابعة عشر ولكن مع عدم وجود منافسات لهذه الفئة العمرية أو مسابقات منظمة وهذا مما يجعل الأندية تركز على المرحلة العمرية التي تليها وهي مرحلة منافسات الناشئين (١٥-١٧) سنة، هذا الوضع الغير منظم جعل مخرجات التدريب غير مكتملة في النواحي البدنية (Physical) والمهارية والخطية مما يجعل تطور اللاعب أمراً صعباً وبطيئاً ويقلص من خبرات اللاعب وعمره التدريبي.

أهمية البحث:

تأتي أهمية البحث في كونه أول بحثاً محلياً يعنى بالعمر التدريبي والخبرة التدريبية والمراحل الحساسة من التدريب التي يمر بها اللاعبين السعوديين في كرة القدم.

أهداف البحث:

هدف هذا البحث إلى:

- ١- تحديد ومعرفة السن الفعلية لبداية تعليم وتدريب كرة القدم للاعب السعودي.
- ٢- التعرف على الفروق بين لاعبي منتخب الناشئين والشباب في التدريب وتمثيل المنتخب الوطني.
- ٣- التعرف على الفروق بين لاعبي منتخب الناشئين والشباب في المشاركات وعدد المباريات.
- ٤- تحديد العمر التدريبي (الخبرة التدريبية) للاعبى الفئات السنية للمنتخبات الوطنية لكرة القدم.

٥- معرفة المراحل العمرية الحساسة للتدريب والتي مر بها اللاعبين ومدى الاستفادة منها، وتعني الفترات الزمنية من العمر والتي يكون فيها اللاعب

أكثر قابليةً للتطوير وأكثر استعداداً لاكتساب المزيد من المعارف والخبرات
الذهنية والمهارات الحركية أفضل من أي فترات أخرى (قاسم ١٩٩٩)
.Côté, J, et al (٢٠١٢)

تساؤلات البحث:

حاول البحث الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ١- متى تكون البداية الفعلية للاعب السعودي في تعليم وتدريب كرة القدم؟
- ٢- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) أو أقل بين لاعبي منتخب الناشئين والشباب في التدريب وتمثيل المنتخب الوطني.
- ٣- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) أو أقل التعرف على الفروق بين لاعبي منتخب الناشئين والشباب في المشاركات وعدد المباريات؟
- ٤- كم يبلغ العمر التدريبي (الخبرة التدريبية) للاعبي الفئات السنوية للمنتخبات الوطنية لكرة القدم؟

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية.

مجتمع وعينة البحث:

تحدد مجتمع البحث بلاعبي النخبة في المملكة العربية السعودية (الناشئين تحت ١٧ سنة والشباب تحت ١٩ سنة) جدول رقم (١) وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتكونت من:

- ١- لاعبو المنتخب السعودي للناشئين لكرة القدم تحت سن ١٧ سنة.
- ٢- لاعبو المنتخب السعودي للشباب لكرة القدم تحت سن ١٩ سنة.

جدول رقم (١)

يوضح مجتمع وعينة البحث

عينة البحث		مجتمع البحث	الفئة
النسبة المئوية % من العينة	عدد اللاعبين		
٤٦.٤٢	٢٦	١	منتخب الناشئين
٥٣.٥٧	٣٠	١	منتخب الشباب
١٠٠	٥٦	-	المجموع

الطريقة والإجراءات:

تم إعداد استمارة لجمع البيانات، واشتملت الاستمارة على أربعة أقسام

وهي:

- ١- المعلومات الأولية الخاصة باللاعب (العمر، الطول، كتلة الجسم، مؤشر كتلة الجسم، عدد سنوات الخبرة).
- ٢- التدريب (لمعرفة البدء في تعلم كرة القدم والتدريب عليها وهل كان تحت سن (١٠) سنوات أوتحت سن (١٢) سنة؟
- ٣- المشاركات الدولية.
- ٤- عدد المباريات التي شارك فيها (مع منتخب البراعم، مع منتخب الناشئين، مع منتخب الشباب).

الأساليب الإحصائية:

أدخلت البيانات في الحاسب الآلي الشخصي، وتم تدقيقها ثم تحليلها بواسطة الحزمة الإحصائية المسماة (SPSS) المخصصة للحاسب الآلي الشخصي (النسخة العاشرة). لقد تم حساب البيانات الوصفية أولاً (المتوسطات والانحرافات المعيارية)، أما الفروق في متغيرات البحث بين منتخبي المملكة للناشئين والشباب فقمنا بحساب الفروق بين المنتخبين بواسطة اختبار ت- للعينات المزوجة، وأيضاً تم استخدام تحليل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقات فيما بين متغيرات البحث.

عرض النتائج:

يستعرض الجدول رقم (٢) الفروق في متغيرات البحث بين اللاعبين المشاركين في البحث أفراد منتخب المملكة للناشئين البالغ عددهم (٢٦ لاعباً)، وأفراد منتخب المملكة للشباب البالغ عددهم (٣٠) لاعباً، ويظهر من الجدول أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند أقل من (٠.٠٥) بين لاعبي المنتخبين الناشئين والشباب في التدريب تحت (١٢) سنة وفي تمثيل منتخب الناشئين لصاح منتخب الناشئين، أما المشاركة مع منتخب البراعم والمشاركة مع منتخب الشباب والمباريات مع منتخب البراعم والمباريات مع منتخب الشباب فكانت الفروق لصالح منتخب الشباب.

جدول رقم (٢)

الفروق في متغيرات البحث بين اللاعبين المشاركين في البحث (منتخب المملكة للناشئين ومنتخب المملكة للشباب) البيانات تمثل المتوسط \pm الانحراف المعياري

منتخب المملكة للشباب	منتخب المملكة للناشئين	الصفة أو المتغير
٣٠	٢٦	عدد المشاركين
٠.٧٥ ± ١٩.١٠	٠.٥٨ ± ١٦.٥	العمر (بالسنوات)
١.٨ ± ٥.٦٠	١.٩ ± ٣.٠٠	عدد سنوات اللعب (الخبرة)
٨.٢ ± ٦٨.٩	١٠.٥ ± ٦١.٨	كتلة الجسم (كجم)
٦.٥ ± ١٧٦.٨	٧.٥ ± ١٧٢.٦	طول الجسم (سم)
١.٦ ± ٢١.٩	٢.٨ ± ٢٠.٧	مؤشر كتلة الجسم (كجم/م ^٢)
٠.٣٠	٠.٣٤	البداية في مدرسة كروية أو أكاديمية تدريب %
٣.٣٣	٣.٨٤	التدريب تحت ١٠ سنوات %
.١٦	**٠.٣٠	التدريب تحت ١٢ سنة %

تابع جدول رقم (٢)

الفروق في متغيرات البحث بين اللاعبين المشاركين في البحث (منتخب المملكة للناشئين ومنتخب المملكة للشباب) البيانات تمثل المتوسط \pm الانحراف المعياري

منتخب المملكة للشباب	منتخب المملكة للناشئين	الصفة أو المتغير	
**٠.٢٠٠	٠٠٠	مع منتخب اليراعم %	المشاركة الرسمية
.٣٦	**٠.٩٢	مع منتخب الناشئين %	
*.٥٣	٠٠٠	مع منتخب الشباب %	
*٥٨.٨	٢٣.٦	مع النادي	المباريات
*١.٢٠	٠٠٠	مع منتخب اليراعم	
٤.٩	١٠.٨	مع منتخب الناشئين	
٣.١٣	...	مع منتخب الشباب	

* = دال عند مستوى ٠.٠٥ أو أقل؛ ** = دال عند مستوى ٠.٠١ أو أقل.
الجدول رقم (٣) يبين بداية التدريب المنظمة في مدرسة كروية أو أكاديمية تدريب تحت (١٠) سنوات وتحت (١٢) سنة حيث بلغت نسبة الذين بدأوا التدريب في مدرسة كروية أو أكاديمية كرة (٣٤.٦%) من لاعبي منتخب الناشئين و(٣٠%) من لاعبي منتخب الشباب، أما اللاعبين الذين بدأوا التدريب تحت سن العاشرة بلغت نسبتهم من منتخب الناشئين ٣.٨٤% ومن منتخب الشباب ٣.٣٣% والذين تدربوا تحت سن ١٢ سنة من منتخب الناشئين ٣٠.٧% ومن منتخب الشباب (١٦.٦%).

جدول رقم (٣)

يبين بداية التدريب للاعبين المنتخبين الناشئين والشباب

منتخب المملكة للشباب	منتخب المملكة للناشئين	التدريب
٣٠	٣٤.٦	البداية في مدرسة كروية أو أكاديمية تدريب %
٣.٣٣	٣.٨٤	التدريب تحت ١٠ سنوات %
١٦.٦	٣٠.٧	التدريب تحت ١٢ سنة %

بينما الجدول رقم (٤) يبين خبرة المشاركات للاعبين المنتخبين الناشئين والشباب حيث أظهرت النتائج أنه لم يشارك أي لاعب من منتخب الناشئين مع منتخب البراعم بينما شارك من منتخب الشباب مع منتخب البراعم في مشاركات سابقة ما نسبته (٢٠%) من المنتخب الحالي وعن المشاركة الرسمية مع منتخب الناشئين فقد شارك من منتخب الناشئين (٩٢.٣%) وشارك من لاعبي منتخب الشباب في بطولات الناشئين الرسمية السابقة (٣٦.٦%)، أما المشاركة الرسمية على مستوى الشباب فلم يشارك أحد من منتخب الناشئين في مشاركات منتخب الشباب بينما شارك من منتخب الشباب (٥٣.٣%).

جدول رقم (٤)

يبين المشاركات الرسمية للاعبين المنتخبين الناشئين والشباب

منتخب المملكة للشباب	منتخب المملكة للناشئين	المشاركة الرسمية
*.٢٠	٠٠٠	مع منتخب البراعم %
.٣٦	*.٩٢	مع منتخب الناشئين %
*.٥٣	٠٠٠	مع منتخب الشباب %

وبالنسبة لعدد المباريات الرسمية التي خاضها اللاعبون والتي يوضحها الجدول رقم (٥) فقد أشارت النتائج إلى أن متوسط المباريات الرسمية التي لعبها لاعبو منتخب الناشئين مع أنديةهم (٢٣.٦) مباراة بينما لاعبو الشباب لعبوا مع أنديةهم (٥٨.٨) مباراة، وفي المباريات على مستوى المنتخبات لم يلعب الناشئون أي مباراة على مستوى منتخب البراعم ولعب لاعبو منتخب الشباب (١.٢٠) مباراة مع منتخب البراعم، وبلغ متوسط المباريات التي خاضها لاعبو منتخب الناشئين (١٠.٨) مباراة مع منتخب الناشئين بينما خاض لاعبو منتخب الشباب على مستوى مشاركتهم السابقة مع منتخب الناشئين (٥) مباريات تقريباً وأخيراً بالنسبة للمباريات على مستوى منتخب الشباب فلم يلعب

احد من منتخب الناشئين أي مباراة على مستوى الشباب وبالنسبة للاعبين منتخب الشباب فقد لعبوا ما متوسطه ٣ مباريات فقط مع منتخب الشباب.

جدول رقم (٥)

يبين المباريات الرسمية التي خاضها لاعبو المنتخبين الناشئين والشباب مع النادي والمنتخب

مباريات	منتخب المملكة للناشئين (مباراة)	منتخب المملكة للشباب (مباراة)
مع النادي	٢٣.٦	٥٨.٨
مع منتخب البراعم	٠٠٠	١.٢٠
مع منتخب الناشئين	١٠.٨	٤.٩
مع منتخب الشباب	...	٣.١٣

المناقشة:

يعتبر هذا البحث هو الأول من نوعه الذي يتعرض للعمر التدريبي (الخبرة التدريبية) والمراحل العمرية الحساسة وعدد المشاركات والمباريات الرسمية مع وجود بعض الدراسات السابقة التي تناولت بشكل مبسط متغير العمر التدريبي (الفقيه ٢٠٠٤م، الهزاع وآخرون ٢٠٠٥م، الصويان ٢٠٠٦م) وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسات سابقة تناولت منتخب الشباب لكرة القدم أو المرحلة العمرية (١٨-١٩) على المستوى المحلي، والجدول رقم (٦) عبارة عن مقارنة بين بعض المتغيرات في هذا البحث تمت مقارنتها مع بعض المتغيرات المشابهة في دراسات محلية وحديثة على منتخب الناشئين السعودي حيث العينة متقاربة بحكم أن المنتخبات عادة ما تكون من (٢٢-٣٠) لاعباً تقريباً وبالنسبة للعمر الزمني فهو أيضاً متقارب إلى حد كبير ويكبر لاعبي العينة الحالية العينات السابقة بحوالي نصف السنة ويبقى المدى العمري للاعبين الناشئين في المنتخبات إلى (١٧) سنة، أما ما يخص عدد سنوات الخبرة التدريبية للاعبين منتخب الناشئين التي بلغت في متوسطها ثلاث سنوات في البحث الحالي فهي تعتبر متقاربة إلى حد ما مع الأبحاث السابقة وإن كانت

أكثر بقليل في هذا البحث والسبب يعود إلى أن العمر الزمني للاعبين في البحث الحالي أكبر بقليل من اللاعبين في الأبحاث لأخرى كما سبقت الإشارة إليه ولنفس السبب فإن الطول وكتلة الجسم تميلان لصالح البحث الحالي أما بالنسبة لمؤشر كتلة الجسم فكانت متساوية تقريباً في جميع الأبحاث المشار إليها.

جدول رقم (٦)

مقارنة بعض المتغيرات لمنتخب الناشئين في البحث الحالي مع منتخب الناشئين السعودي في أبحاث سابقة (ونلاحظ عدد سنوات الخبرة) *.

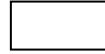
دراسات تناولت منتخب الناشئين				الصفة
منتخب الناشئين بحث الصويان (٢٠٠٦)	منتخب الناشئين بحث (الهزاع وأخرون ٢٠٠٥)	منتخب الناشئين بحث (القيح ٢٠٠٤)	منتخب المملكة للناشئين (البحث الحالي)	
٢٩	٣٠	٢٤	٢٦	عدد المشاركين
١٥.٤ ٠.٧±	١٥.١ ٠.٥ ±	١٥.٩ ٠.٣ ±	١٦.٥ ٠.٥٨ ±	العمر (بالسنوات)
١.٩٢ ١.٢٥ ±	٢.٢ ١.٩ ±	٢.٢٤ ١.٢ ±	٣.٠٠ ١.٩ ±	عدد سنوات اللعب (الخبرة التدريبية)
٥٧.٨ ٧.٨ ±	٥٣.٩ ٧.٥ ±	٥٩.٨ ٤.٨ ±	٦١.٨ ١٠.٥ ±	كتلة الجسم (كجم)
١٦٨.٤ ٦.٨ ±	١٦٥.٣ ٦.٧ ±	١٧٠ ٤.٣ ±	١٧٢.٦ ٧.٥ ±	طول الجسم (سم)
٢٠.٣٨ ٢.١٣ ±	١٩.٧ ٢.٠ ±	٢٠.٦ ١.٤ ±	٢٠.٧ ٢.٨ ±	مؤشر كتلة الجسم (كجم/م ^٢)

*في حدود علم الباحث وما أمكن التوصل إليه لم يجد دراسات سابقة اهتمت بمنتخب الشباب السعودي لكرة القدم.

ومن المعروف في علم التدريب أنه كلما زاد العمر التدريبي زادت الخبرة الفنية للاعب وللدقة في حساب العمر الزمني الذي يبدأ من خلاله اللاعبون السعوديين البداية الفعلية للتدريب المنظم من خلال نتائج هذا البحث فسوف نقوم بإجراء الحساب التالي من خلال المعادلة الآتية (العمر الزمني للاعب - سنوات الخبرة = البداية الفعلية للاعب) وسنبدأ بالتعويض في المعادلة لتتعرف على البداية الحقيقية للاعب الناشئ ($16.5 - 3 = 13.5$) سنة إذاً يبدأ الناشئ فعلياً في سن (13.5) سنة، وبالنسبة للاعب منتخب الشباب تكون بدايته الفعلية من خلال التعويض في المعادلة ذاتها ($19.10 - 5.6 = 13.5$) سنة لذلك البداية الفعلية للاعب منتخب الشباب تكون في سن (13.5) سنة ونستنتج من هنا أن البداية الفعلية للاعب السعودي في التدريب سواءً على مستوى الناشئين أو الشباب هي في سن متساوٍ وهو سن (13.5) سنة.

وبهذا يكون اللاعب السعودي من خلال بدايته الفعلية في السن (13.5) سنة قد تجاوز المرحلة العمرية الحساسة للتدريب والتعلم ($10 - 12$) سنة أو ما يسمى بالعمر الذهبي وفي هذا السن يتعلم اللاعب مهارات كرة القدم وهي مرحلة التأسيس الهامة ولا ينتقل للعب في المرحلة التي تليها إلا ولديه عقلية المباريات التنافسية (Dzulynsky 2002) ويمكن في هذا السن تحديداً وضع قياسات بدنية ولمحات فسيولوجية ومهارية تسمح باكتشاف الموهبة (Sayed 2007).

وسوف نستعرض بعض النماذج لبداية اللاعبين الفعلية في بعض الدول المتقدمة في كرة القدم وبرامج التدريب ففي فرنسا يبدأ اللاعبون تعلم الكرة في سن ($7 - 8$) سنوات ونسبة اللاعبين الفرنسيين الذين يبدأون في هذا السن حتى العاشرة (27%) وتندرج المراحل العمرية بالتدرج والتنظيم حتى الفريق



الأولمبي وهناك معايير ومستويات بدنية وفسولوجية ومهارية للاعبين الفرنسيين في الأعمار من (٦-١٧) سنة (Cazorla 1986).

أما بالنسبة لألمانيا أحدى القوى الكروية الحديثة فيبدأ تعلم كرة القدم فيها من سن السادسة ويعتبر الألمان أن المرحلة السنوية من (٦-١٠) سنوات هي مرحلة واحدة لها احتياجاتها وخصائصها البدنية والمهارية ثم يأتي بعد ذلك التقسيم للمراحل السنوية من (١٠-١٢) سنة ثم من (١٢-١٤) سنة ثم من (١٤-١٦) سنة. (Gerhard, B, 1993)

وفي اليابان المتقدمة كروياً على المستوى الآسيوي والتي أصبحت تصدر لاعبين محترفين للدول الأوروبية فبلغ عدد مراكز التدريب لتعليم كرة القدم فيها ما يقارب (٥٥٩) مركزاً عام ٢٠٠٦ م ما بين الكبير والصغير منها وتستقبل الناشئة تحت سن العاشرة وتضع لهم البرامج التدريبية والتعليمية والصحية المتطورة ويهتم اليابانيون بالغ الاهتمام بالمرحلة العمرية (١٠-١٢) سنة ويعتبرونها أهم مراحل التعلم والتدريب (JFA).

وفي الدول الإسكندنافية يبدأ التدريب المنظم من سن الثامنة ويبلغ الاهتمام أوجه في مرحلة (١٠-١٢) سنة حيث تجرى الاختبارات والقياسات الجسمية وفسولوجية والبدنية والمهارية للاعبين في هذه المرحلة وتوضع المعايير الخاصة باختيار الموهبة كمعرفة النمو البيولوجي (Stroyer. J 2004) كذلك الحال في دول أوروبا الشرقية حيث الاهتمام بالمراحل العمرية بداية في سن الثامنة وتوضع المعايير اللازمة والحاسمة في اختيار الموهبة كما في جمهورية التشيك (Bunc 2001).

الجدول (٧) يبين البداية المبكرة للاعبين كرة القدم في أفضل أكاديميات التدريب في الفرق الأوروبية (٢٠١٢)*

جدول (٧)
 أنموذج للبداية المبكرة للاعب كرة القدم في أفضل أكاديميات التدريب في
 الفرق الأوروبية (٢٠١٢)*

مرحلة التدريب التكتيكي للمباريات Tactical work age (years)	مرحلة بداية التدريب Training starting (years)	الدولة Country	اسم النادي Club
12	7	هولندا	AFC Ajax
14	8	إنجلترا	Arsenal FC
10	8	أسبانيا	FC Barcelona
11	7	المانيا	FC Bayern Munchen
13/14	8	إيطاليا	FC Inter Milano
16	8	استونيا	FC Levadia
13	8	أوكرانيا	NK Dinamo Zagreb
12	8	بلجيكا	Racing Club
14	8	بلجيكا	Standard de
12	9	البرتغال	Sporting

*ECA (2012) Report on Youth Academies in Europe. European Club Association

وعلى مستوى المشاركات فقد تبين من نتائج البحث أنه لم يشارك أي لاعب من منتخب الناشئين مع منتخب البراعم بينما شارك من منتخب الشباب مع منتخب البراعم في مشاركات سابقة ما نسبته (٢٠%) وعن المشاركة الرسمية مع منتخب الناشئين فقد شارك من منتخب الناشئين (٩٢.٣%) وشارك من لاعبي منتخب الشباب في بطولات الناشئين الرسمية السابقة (٣٦.٦%)، أما المشاركة الرسمية على مستوى الشباب فلم يشارك أحد من منتخب الناشئين في مشاركات منتخب الشباب بينما شارك من منتخب الشباب (٥٣.٣%) وهذا يدل على عدم وجود الاستمرارية فمن المفترض أن يتم تصعيد المنتخب من

المرحلة إلى التي تليها مع بعض الإضافات البسيطة والضرورية التي تتطلبها النواحي الفنية مع وجود منتخب براعم بشكل ثابت ومستمر بحيث يغذي منتخب الناشئين تلقائياً.

وظهر من النتائج أيضاً أن متوسط المباريات الرسمية التي لعبها لاعبو منتخب الناشئين مع أنديةهم (٢٣.٦) مباراة بينما لاعبو الشباب لعبوا مع أنديةهم (٥٨.٨) مباراة، وفي المباريات على مستوى المنتخبات بلغ متوسط المباريات التي خاضها لاعبو منتخب الناشئين (١٠.٨) مباراة في فئة الناشئين بينما خاض لاعبو منتخب الشباب على مستوى مشاركتهم السابقة مع منتخب الناشئين (٥ مباريات) تقريباً، وأخيراً بالنسبة للمباريات على مستوى منتخب الشباب فلم يلعب احد من منتخب الناشئين أي مباراة على مستوى الشباب وبالنسبة للاعبين منتخب الشباب فقد لعبوا ما متوسطه (٣ مباريات) فقط مع منتخب الشباب،،، وهذا العدد غير كافٍ إطلاقاً للمشاركة في نهائيات قارية والترشح لكأس العالم مما يتوجب علينا إعادة النظر في عدد المباريات والمسابقات لهذه الفئات السنوية وكذلك البرمجة الخاصة بإعداد المنتخبات فالمباريات هي التي ترفع المستوى الفني والبدني وتزيد الخبرة والممارسة.

الاستنتاجات :

بناءً على ما توصل إليه هذا البحث من نتائج فقد أمكن الإجابة على تساؤلات البحث من خلال ما يأتي :

- ١- لا توجد البداية المبكرة في التدريب وتعتبر البداية الفعلية للتدريب للاعبين منتخبين الناشئين والشباب متأخرة (وهذا يندرج على اللاعبين السعوديين في الأندية).
- ٢- العمر التدريبي (الخبرة التدريبية والفنية) تعتبر ضعيفة.
- ٣- المرحلة العمرية الهامة (١٠-١٢) سنة مهمة تماماً ولا يتم الاستفادة منها واستغلالها في التعليم والتدريب.

- ٤- قلة عدد المباريات والمشاركات التي يخوضها اللاعبون في هذه المراحل.
 ٥- كما يظهر من نتائج البحث أن التدريب تحت (١٢) سنة وتمثيل منتخب الناشئين يميل لصالح منتخب الناشئين، أما المشاركة مع منتخب البراعم والمشاركة مع منتخب الشباب والمباريات مع منتخب البراعم والمباريات مع منتخب الشباب فكانت لصالح منتخب الشباب.

التوصيات:

- ١- استحداث وإنشاء الأكاديميات ومراكز التدريب المختصة وفق أحدث الشروط والمواصفات.
 ٢- الاهتمام بالبداية التدريبية المبكرة للاعبين والتركيز على المرحلة العمرية من (١٠-١٢) سنة بالشكل السليم.
 ٣- استحداث منافسات تحت (١٤) سنة ولو على مستوى المناطق لزيادة عدد المباريات ورفع مستوى الخبرة.
 ٤- وكذلك زيادة عدد المباريات للمراحل السنوية سواءً على مستوى الأندية أو على مستوى المنتخبات.
 ٥- تكوين منتخب براعم بشكل دائم يكون رافداً لمنتخب الناشئين بشكل مباشر.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- حسين، قاسم ويوسف، فتحي (١٩٩٩م): الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي، دار الفكر، عمان ط١ ص ١١٣ - ١١٤.
 ٢- الهزاع، محمد الهزاع (٢٠٠٦): افالمسمنة والنشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة: ما مدى انتشارهما؟ وما هي العلاقة بينهما؟،المجلة العربية للغذاء والتغذية، مركز البحرين للدراسات والبحوث.

- ٣- البساطي، أمر الله أحمد (١٤٢٨): الاتجاهات الحديثة لمفاهيم التدريب والإعداد المهاري والخططي في كرة القدم. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة- السنة (٣) العدد (٥) محرم ١٤٢٨هـ ص ٢٢-٣٣.
- ٤- زهران، حامد (٢٠٠٥): علم نفس النمو : الطفولة والمراهقة القاهرة، مصر: عالم الكتب.
- ٥- أمجد قاسم (٢٠١١): خصائص النمو في المراحل العمرية المختلفة، <http://al3loom.com/?p=563>
- ٦- خيون، يعرب: العمر الزمني والعمر البيولوجي مقالة الاكاديمية العراقية الرياضية، أكتوبر (٢٠٠٨) Pittsburgh University P.A USA.
- ٧- الفقيه، مستور (٢٠٠٤): الخصائص الفسيولوجية والبدنية والمهارية والنفسية للاعبين كرة القدم السعوديين تحت ١٧ سنة، جامعة الملك سعود، الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة).
- ٨- الهزاع، هزاع وآخرون (٢٠٠٥): الصفات البدنية لناشئي كرة القدم السعوديين تحت ١٤ سنة، المجلة العربية للغذاء والتغذية العدد (٦)، المؤتمر العربي للسمنة والنشاط البدني، المنامة، مملكة البحرين ١٣-١٥ ديسمبر ٢٠٠٥.
- ٩- الصويان، منصور (٢٠٠٦): المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسيولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين الناشئين تحت ١٧ سنة، جامعة الملك سعود، الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة).

ثانياً: المراجع الأجنبية



- 10- **Istvan Balyi&AnnHamilton, (2003)** Long-Term Athlete Development: Trainability In Childhood And Adolescence Windows of Opportunity, Optimal Trainability.US Youth Soccer United States Olympic Committee, the Scottish Strength and Conditioning Seminar in Largs, in May 2003.
- 11- **Côté, J., and Abernethy, B., (2012),** A developmental approach to sport expertise. In: Shane Murphy (Ed.), The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology, 435–447.
- 12- **Fatta.A, (2013).** History Of Sport In Saudi Arabia And Current Situation. Michigan State University, Kinesiology – Master of Science. p 46-47.
- 13- **(Saaty 2012).** Encyclopedia of the history of the sports movement in Saudi Arabia <http://www.drsaaty.com/>
- 14- **Houllier,G&Parry,R (2011):** Submission to the Saudi Arabian Football Federation Blueprint for Success Saudi Football,Task Force. (no published).



- 15- Carlyle Murphy (2011):** Saudi Arabia's Youth and the Kingdom's Future. Public Policy Scholar, Woodrow Wilson Center and an Independent Freelance Journalist.
- 16- (Road to Qatar (2022):** Master Plan for the development of football in Kingdom of Saudi Arabia 2015.
- 17- Rateb Al-Dauod (2011):** The Effect of a Proposed Training Program on Developing Some Physical Fitness and Skills of (14-16) Year Old Football Players of AL-Hussein Sport Club. An-Najah University Journal for Research - Humanities - Volume 25. PP2647-2676.
- 18- Williams, A.M., T. Reilly, (2000):** "Talent Identification and Development in Soccer." Journal of Sports Sciences (2000): 657-670. 5 April 2001. from Expanding Academic asap.
- 19- Ward, P.& A.Williams (2003):** Perceptual and Cognitive Skill Development in Soccer: The Multidimensional Nature of Expert Performance. Journal of sport & exercise psychology, 2003,25 93-111.

- 20- **Ward, P., Hodges, N.J., Starkes, J.L., and Williams, A.M., 2007,** The road to excellence: deliberate practice and the development of expertise., *High Abil. Stud.*, 18, 119–153.
- 21- **Malina, R.M., & Cumming. (2003):** Current status and issues in youth sports. In R.M. Malina& M.A. Clark (Eds.), *Youth sports: Perspectives for a new century.* (pp. 7-25). Monterey, CA: Coaches Choice.
- 22- **Ryan ,Hedstrom& Daniel, Gould (2004):** The Benefits of Youth Sport Participation, Research in Youth Sports: Critical Issues Status ,White Paper Summaries of the Existing Literature.Institute for the Study of Youth Sports College of Education . Department of Kinesiology. Michigan State University.
- 23- **Côté, J., Ericsson, K.A., and Law, M., (2005):** Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: a proposed interview and validation procedure for reported information., *J. Appl. Sport Psychol.*, 17, 1–9.



- 24- **T.O.Bompa&G.G.Haff (2009):** Periodization – 5th Edition. Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
- 25- **Serrano, J., (2014):** ShakibShahidian, NunoLeite, Long-term Sport Development in Portuguese Futsal Players, International Journal of Sports Science, Vol. 4 No. 6A, 2014, pp. 19-27.
- 26- **Dobrijević S., et al.(2014):** The Analysis of Motor Abilities Development Trend Conducted On Young Girls Engaged In Practising Rhythmic Gymnastics. Journal of Physical Culture 2014; 68 (2): 138-149
- 27- **Mark, Dzulynsky.,(2002):** Who Needs This Soccer Skills Training,Anyway?, former US Soccer Professional(October, 2002).
- 28- **Istvan,. Balyi, (2010):** Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence Windows of Opportunity, Optimal Trainability., National Coaching Institute British Columbia, Canada and Ann Hamilton, MPE Advanced Training and Performance Ltd. Victoria, B.C., Canada Volume 2010 Issue 02, www.swimmi



ngcoach.org

- 29- Sayed ,et, al,(2007) :** Talent identification in soccer players aged 10-12 years.Journal of Sports Science and Medicine (2007)Suppl. 10, 187–191.
- 30- Cazorla,et al,(1986):** Du Debutant..au footballeur De Haut Niveau – Proposition d'un programme devaluation adapte aux differentsniveaux. (برامج الاختبارات لجميع المراحل العمرية من بداية الممارسة حتى المستويات العليا) جامعة العلوم والرياضة – التربية الرياضية، بوردو فرنسا
- 31- Gerhard Bauer (1993):** Soccer Techniques Tactics & Teamwork. ,Sterling Publishing Co.,Inc. New York.JFA C-License International Coaching Course (2007) – Tokyo P(4)
- 32- Stroyer. J (2004):** Anthropometry and fitness of young elite soccer players by field position. Sport Sciences for Health , December 2015, Volume 11, Issue 3, pp 321–328
- 33- Bunc V, PsottaR (2001):** Physiological Profile of very young soccer players.Journal of Sports medicine and Physical Fitness Sep; 41 (3):337-41.



- 34- ECA (2012):** Report on Youth Academies in Europe. European Club Association
- 35- Football Training course (children 6 -16yaers) 2005 - Italy.**
- 36- Chin MK,LoYS, Li CT,So CH.** Physiological Profiles of Hong Kong elite soccer players. British Journal Spots Medicine.(1992) Dec; 26(4) : 262- 6.
- 37- -Boileau, R.,T. Lohman, and M. Slaughter (1985):** Exercise and Body Composition of children and youth Scandinavian. J. Sport sciences, 7,No. 1, 17-27.
- 38- Bangsbo , J, (1994):** Fitness Training in Football aScientific Approach, University of Copenhagen , Denmark ,Pag191
- 39- Reilly T, Bangsbo J, Franks A (2000):** Anthropometric and Physiological predisposition for elite soccer.Journal Sports Since Sep;18 (9):669-83.
- 40- João Serrano, ShakibShahidian, NunoLeite, Long-term Sport Development in Portuguese Futsal Players, International Journal of Sports Science, Vol. 4 No. 6A, 2014, pp. 19-27.**