

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات المرجعية

اولا : الاطار النظري

- التدريب الرياضي
- خصائص التدريب الرياضي
- الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي
- تدريب الناشئين
- العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين
- تصنيف المراحل العمرية في المدارس الرياضية
- البرنامج التدريبي
- خطوات تصميم البرنامج التدريبي
- أسس وضع برامج الإعداد المهاري والفني للناشئين
- الإعداد المهاري في كرة القدم
- مراحل تعليم المهارات الأساسية
- المهارات الأساسية في كرة القدم
- خصائص المرحلة العمرية من ٩ – ١٢ سنة: (مرحلة الطفولة المتأخرة)

ثانيا : الدراسات المرجعية

- الدراسات العربية
- الدراسات الاجنبية

التدريب الرياضي:

تعد كلمة التدريب (Training) كلمة دولية تستخدم في اللغات جميعها، وهي كلمة إنكليزية مشتقة من أصل لاتيني تعني ما يشبه أعداد للجري والسباق، ثم تطورت وأصبحت (درب، هذب، ثقف). (٢:٣٧)

ويشير أمر الله البساطي (١٩٩٨م) أن مصطلح التدريب لا يرتبط بالضرورة بالنشاط الرياضي بل بالإمكان أن يتضمن مجالات أخرى مثل المجالات التجارية وغيرها، فمصطلح التدريب بصورة عامة يعني "مجموعة من الإجراءات المخطط لها والمبنية على أسس علمية ويتم تنفيذها تبعاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص)". (٢:١٣)

ويؤكد بسطويسي احمد (١٩٩٩م) أن الرياضة في وقتنا الحالي قد تطورت ولمختلف الفعاليات وذلك بسبب التقدم الذي طرأ على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي واستفادة مدربي الألعاب الرياضية المختلفة من التقدم التقني والعلمي الكبير في العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة الذي انعكس بصورة إيجابية على تطور المستويات كلها (أشبال، ناشئين، شباب) ولكن لكل مستوى من هذه المستويات قواعد وتطبيقات وضوابط محكمة يجب الالتزام بها لتحقيق أفضل نتيجة للارتقاء بالمستوى الرياضي. أذن فالتدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لأعداد اللاعبين بمستوياتهم وحسب قدراتهم. وعليه فالتدريب الرياضي هو "عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة". (٢٤:١٥)

ويرى كل من مهدي البشتاوي وأحمد الخواجا (٢٠١٠م) أن النظرة إلى عملية التدريب الرياضي تختلف باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع والتي تحدد اتجاهات عملية التدريب، ولكن هناك إطاراً عاماً يحدد مسار عملية التدريب الرياضي بتحقيق زيادة كفاءة اللاعب واستعداداته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس. وفي ضوء ذلك تعددت التعاريف للتدريب الرياضي منها ما قدمه "هارا" عن "رورد" بأن التدريب الرياضي صورة لإعداد اللاعب للوصول للمستويات الرياضية العالية. كما أنه عملية تربية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي. (٢٦-٢٧)

خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقي بمتطلبات جديدة ومتطورة دائماً على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي:-

١. يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والفنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني، ومن ثم تحسين الصحة العامة وهدفه هو محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالٍ.

٢. يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن (الكبار- الصغار) والجنس (البنين والبنات) وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط.

٣. يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمداً على نظريات ومعارف مستخلصة من البحوث العلمية لعديد من العلوم في المجال الرياضي.

٤. يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة.

٥. يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية وتدرج زيادة متطلبات التدريب.

٦. يتميز التدريب الرياضي بعملية التقويم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد. (١٤:١٣-١٥)

الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي:

يتميز العصر الحالي بارتفاع المستوى الرياضي والانجازات الرياضية، وبذلك تزداد عدد الأرقام العالمية التي تتحقق عام بعد عام، وبناء على نتائج الدراسات التي أجريت بهدف تحليل الإعداد الرياضي في مختلف دول العالم المتقدمة، ويذكر أبو العلا عبد الفتاح نقلاً عن بلاتونف ١٩٨٦م عدة اتجاهات نلخصها فيما يلي: -

الاتجاه الأول: الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية: -

حيث تضاعفت الأحجام التدريبية من الستينات إلى الثمانينات حتى وصل الأمر إلى التنبؤ بإمكانية وصول حجم الحمل التدريبي إلى (١٧٠٠ - ٢٠٠٠) ساعة في السنة خلال (٣٤٠ - ٣٦٠) يوماً للتدريب والمنافسات. وقد أتضح أن هذا الحجم لم يتم التوصل إليه حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى (١١٠٠ - ١٤٠٠) ساعة خلال (٣٠٠ - ٣٢٠) يوماً. وبالرغم من هذه الزيادة الهائلة في حجم التدريب إلا أن هناك اتجاهًا مضاداً يؤكد أن الأحجام التدريبية قد وصلت إلى الحدود القصوى لها، وأن أية زيادة أخرى في الأحجام التدريبية لا تؤدي إلى ارتفاع المستوى بل إلى العكس يمكن أن تؤدي إلى حالات الأحجام، كما تؤدي إلى قصر العمر التدريبي الرياضي.

الاتجاه الثاني: زيادة الاتجاه التخصصي: -

يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي وبناء على ذلك زاد حجم تمرينات الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

الاتجاه الثالث: زيادة حجم التدريب على المنافسة: -

لوحظ أن هناك اتجاهًا في الزيادة التدريبية والمستمرة في التدريب على المنافسة كوسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية واستثارة عمليات التكيف.

الاتجاه الرابع: زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة: -

أزداد الاتجاه إلى مشابهة أو تماثل حمل التدريب مع حمل المنافسة من حيث مكونات حمل التدريب، وكذلك التغذية ووسائل الاستشفاء وزيادة حجم حمل التدريب على المنافسة.

الاتجاه الخامس: انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية: -

أزداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب على المرتفعات. وكذلك استخدام التنبيه الكهربائي لزيادة مستوى القوة العضلية.

الاتجاه السادس: التدريب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي: -

أصبح حالياً من المفيد للمدرب التعرف على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء النموذجي، ومقارنة أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب النموذجي، ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقيق جميع المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان.

الاتجاه السابع: تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية: -

أزداد الاتجاه بعمليات التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناء على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية وغيرها لتوصيله إلى نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانياته، ووضع البرامج التي تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي. (٣:٨-٨)

ويؤكد موفق مجيد المولى (١٩٩٩م) لكي نعي أهداف وواجبات التدريب الحديث في لعبة كرة القدم علينا أن نحلل التطورات الهائلة في طرائقه الحديثة وخاصة بعد ظهور الكرة الشاملة في منتصف السبعينيات من القرن المنصرم ، وأن طريقة اللعب هي انعكاس لطريقة التدريب ، وأن أول مبادئ أسلوب التدريب الشامل هو الوصول باللاعبين جميعاً إلى مستوى راقٍ من اللياقة البدنية الكروية وليس لياقة ألعاب قوى ، ومن أهداف التدريب الحديث في لعبة كرة

القدم هو تطوير الإمكانات الوظيفية وكذلك تحسين الصفات البدنية الخاصة إضافة إلى الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين ليتمكنوا من مواجهة التطورات الهائلة التي تشهدها اللعبة. (٢٠٢ : ٦٦)

حيث يذكر **زهير الخشاب (١٩٩٩م)** إن الكثير من الأهداف العامة لتدريب كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع لاعبيه لتكوين مجموعة تصبوا إلى أهداف مشتركة ، وإن التوازن في تطوير هذه الصفات مع التطور البدني لأعضاء الفريق ما يساعد على تنمية الصفات المعنوية والروحية التي تؤثر بشكل إيجابي ليس على المستوى الرياضي فقط بل من جوانب الحياة العلمية والاجتماعية. (٣٠ : ١٢)

وذكر في كتاب **الاتحاد الآسيوي لكرة القدم (١٩٩٧م)** " إن التدريب الحديث ليس فقط إعطاء التمارين ولكنه عملية معقدة جداً وأن التطور في الانجاز يتأثر بعدة عوامل تتطلب من المدرب أن يكون ذو كفاية من المعرفة والخبرة". (٤ : ٤١)

تدريب الناشئين:

يذكر **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** إن الهدف الأساسي من إعداد الناشئين هو الاحتفاظ باللاعب ومراعاة فاعلية وديناميكية نموه وإمكانية أجهزته الوظيفية كما يجب التركيز على التخصص في مهارات اللاعبين والوصول بالنضج المهاري إلى مرحلة متطورة وبما يتناسب مع نموه ونضوجه الجسدي، أن لكل مرحلة من مراحل التدريب التي يمر بها الرياضي أهدافها التربوية والفنية ولا بد لتدريبات الناشئين أن تكون ذات أهداف محددة لمساعدتهم على النمو السليم والتي يجب أن تنعكس على التدريب والتنافس فيما بينهم، وتعد مرحلة الناشئين من المراحل الأساسية التي تمثل قاعدة وركيزة مهمة نحو التدرج في مراحل التدريب وصولاً إلى مستوى الانجاز العالي إذ يتم خلالها التأكيد على العوامل البنائية العامة لأجهزة جسم الرياضي وبما يتناسب مع مرحلته العمرية ونضوج هذه الأجهزة لذا فإن التدريب المبني على أسس علمية يساعد على إعداد اللاعب الناشئ بكرة القدم وتجهيزه بدنياً وفنياً. (٣٧ : ٢٧)

وتؤكد **خيرية السكري ومحمد بريق (٢٠٠١م)** أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين، قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين. (٢٦ : ١٠)

ويعرف **مفتي إبراهيم (٢٠٠١م)** الناشئين بأنهم: هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦ إلى ١٤ عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (٧ إلى ١٠ سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة المتأخرة (١١-١٣ سنة تقريباً)، ومرحلة المراهقة حتى سن ١٤ سنة. (٥٨ : ٨)

كما عرف كل من **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م)** أن الناشئين هم الأولاد الأصغر من ١٣-١٥ سنة بصفة عامة بالرغم من الاختلافات الفردية بينهم في سن البلوغ. (٣٦ : ٢٨)

ويذكر **حنفي مختار (٢٠٠٨م)** أن الطفل قبل سن الثامنة يلعب ليعتاد على الكرة وليأخذ الإحساس بها ولتولد فيه الرغبة والميل نحو اللعبة عن طريق المرح والسُرور الذي يشعر به أثناء اللعب، أما بعد ذلك فتعتبر المرحلة السنية بين ٨-١٢ سنة هي الفترة الزمنية الهامة التي يتعلم فيها الطفل المهارات الفنية، والأطفال في هذه المرحلة السنية تكون لديهم الرغبة الصادقة والحماس للتعلم ومحاولة الإجابة لذلك فهم يحتاجون إلى توجيه سليم لمعرفة المبادئ الأساسية لأداء المهارات الفنية بطريقة سليمة وصحيحة، وهنا يجب أن يهتم المدرب بخطوات تعليم هذه المهارات والتمرينات التي توصلهم إلى الأداء الصحيح لها. (٢٥ : ١٢ - ١٣)

ويرى **قاسم لزام (٢٠٠٩م)** أن المرحلة العمرية من ٩-١٢ سنة هي المرحلة الذهبية للتعلم وهي المرحلة المثالية حيث فيها الكثير من المميزات التي تختلف عن غيرها من المراحل التي سبقتها وحتى المراحل اللاحقة في بعض القدرات البدنية والذهنية والحركية لذلك اتفق واجمع معظم الباحثين والمهتمين بعلم التدريب والتعلم الحركي على إنها (مرحلة الإعداد الأساسية) وهي مرحلة الأساس للبناء الحركي. وأن أهم ما يميز هذه المرحلة على غيرها من المراحل هو:

- أنها مرحلة الأساس في البناء الحركي تتطور فيها المهارات الحركية.
- تكون قابلية التعلم سريعة جداً ويمتاز مسارها بالانسيابية والاستقرار.

- تمتاز هذه المرحلة أيضا بالجانب البدني بنمو متوازن وسريع في الصفات الحركية وخصوصاً في سرعة الحركة.
- في مجال السرعة تزداد سرعة التردد والأداء السريع.
- تزداد المرونة والرشاقة وتأخذ صفة الخصوصية أكثر في هذه المرحلة.
- وفي هذه المرحلة يكون التوافق عال ويظهر ذلك في الأداء والتوجيه الصحيح للمسار الحركي وتخفيف الهدف في الواجب الحركي المطلوب القيام به.
- النقل الحركي في هذه المرحلة يكون بشكل جيد جدا النقل من (الأطراف العليا - السفلى) إلى الجذع وبالعكس.

واستناداً إلى كل ما تقدم من مميزات لهذه المرحلة نجد أن المختصين اجمعوا على اعتبارها مرحلة للتخصص المبكر لمعظم الرياضات والتي فيها رياضة كرة القدم.

ويتفق كل من **علي البيك (٢٠٠٨م)** و**عماد الدين عباس (٢٠٠٧م)** في حالة التطرق إلى الأداء المهاري نجد أن الأطفال من سن ٨ سنوات تبدأ عندهم طفرة أساسية في نمو التوافق العضلي العصبي وعليه فإن السن من ٨ سنوات وحتى ١١ سنة يكون أكثر ملائمة للارتقاء بالأداء المهاري ونلاحظ بشكل واضح على سبيل المثال أن الطفل في السن قبل ٨ سنوات لا يستطيع أن يتحكم في الأداء بشكل ملحوظ وعليه فإن معظم الأطفال في مثل هذا السن لا يمكنهم النجاح في ممارسة تنس الطاولة أما بعد هذا السن ومع ارتقاء التوافق العضلي العصبي فإنهم يمارسون هذا النشاط بنجاح ملحوظ كما أن الأطفال في السن بعد ٨ سنوات يمكنهم أداء جميع المهارات الحركية والتحكم في أجزاء الجسم بنجاح.

(٢٥٣ : ٤١) (٣٩ : ٢٥ - ٢٦) (٢٥٣ : ٤١)

العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين:

يتأثر هدف وواجبات والمحتويات التنظيمية لتدريب الناشئين بثلاثة عوامل هي:

- التطور الذي تم التوصل إليه واتجاه التطور فيما يختص بتدريب المستويات العالية حيث تحددت متطلبات تدريب المستوى العالي واتجاهات التطور المعروفة والمتنظر حدوثها في هذا المجال شكل وملامح تدريب الناشئين، وذلك إذا أراد المدرب تدريب الأطفال والصبيان بصورة سليمة طبقاً لطرق التدريب الحديثة والواجبات التي يمكن أن تلقى على عاتق الرياضيين عند وصولهم المستوى العالي.
- خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال والصبيان إذ تتأثر طرق تنمية المستوى الرياضي لدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي، ولكل مرحلة من مراحل النمو أثر خاص على مقدرة التكيف وكذا على مقدرة الرياضي على أداء الجهد وعلى مقدرة التعلم الحركي، وعلى مقدرة النمو النفسي للأطفال والصبيان.
- خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ: تشكل خصائص نوع النشاط الذي يمارسه الناشئ الصفات المحددة للمستوى والتي بناء عليها يتم تشكيل التدريب وكذا تحديد فترة استمرار تدريب الناشئين.

(٢٧٢ : ٢٨)

تصنيف المراحل العمرية في المدارس الرياضية:

يذكر **هاشم حسن (٢٠٠٨م)** إن مبدأ التدريب للاعبين المبتدئين وخصوصاً في المدارس الرياضية له أهمية كبيرة لكونه يمثل الشكل والطريقة التنظيمية المثلى لضمان بلوغهم مستويات عالية وأن التخطيط السليم في أداء العملية التعليمية - التدريبية يتطلب تصنيف المراحل العمرية في المدارس الرياضية حسب الفترات التدريبية:

- ١- الفترة التدريبية الأولى: وهي الفترة الخاصة بتدريب المبتدئين من عمر ٧ - ٨ سنوات وتسمى فترة الاستعداد الأولى وتتميز بقبالية الأطفال على تقليد الحركات والتسلية أثناء اللعب وتكون عدد الوحدات التدريبية ٢ - ٣ وحدات في الأسبوع.
- ٢- الفترة التدريبية الثانية: وهي الفترة الخاصة بتدريب المبتدئين من عمر ٩ - ١٠ سنوات وتتميز هذه الفترة باكتساب اللاعبين المعارف الجديدة من خلال التمارين العامة ذات الطبيعة البدنية والمهارية، أما عدد الوحدات التدريبية فتكون من ٣ - ٤ وحدات في الأسبوع.

- ٣- الفترة التدريبية الثالثة: وهي الفترة الخاصة بتدريب البراعم من عمر ١١ - ١٢ سنة وفيها يتم التعرف على الأولي على اللاعبين الموهوبين من خلال معرفة القدرات البدنية والقياسات الجسمية والوظيفية والسمات الشخصية والقدرات العقلية، ويكون عدد الوحدات ٤ - ٥ وحدات في الأسبوع.
- ٤- الفترة التدريبية الرابعة: وهي الفترة الخاصة بتدريب اللاعبين الأشبال المتقدمين من العمر ١٣ - ١٤ سنة، وتمتاز هذه الفترة بنمو بعض الصفات الحركية كالاقتراب الواضح من الحالة المهارية والبدنية للاعبين المتقدمين، أما عدد الوحدات التدريبية ٥ - ٦ وحدات في الأسبوع.
- ٥- الفترة التدريبية الخامسة: وهي الفترة الخاصة بالناشئين من عمر ١٥ - ١٦ سنة وتسمى الفترة الأولي لثبات المهارة وتتميز هذه الفترة بالنمو الشديد مع تغيرات وظيفية ويمكن زيادة فيها زيادة الحمل التدريبي بشكل عال، ويكون عدد الوحدات التدريبية ٦ - ٧ وحدات في الأسبوع.
- ٦- الفترة التدريبية السادسة: وهي الفترة الخاصة بتدريب اللاعبين الشباب من عمر ١٧ - ١٨ سنة وتمتاز هذه الفترة باكتمال نمو الأعضاء من جميع الوجوه الخاصة وتصل فيها المهارة إلى مرحلة النضوج الكامل (أوتوماتيكية الأداء المهاري)، أما عدد الوحدات التدريبية ٦ - ٨ وحدات في الأسبوع.

(٦٨ : ١٢ - ١٣)

البرنامج التدريبي:

يتفق كل من **حنفي مختار (١٩٩٧م)** و**علي البيك (١٩٩٣م)** أن تصميم البرامج يتطلب كفاءة عالية على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية كما يتطلب إلماماً بالعديد من الجوانب التي لها علاقة ببرامج التدريب.

(٢٤ : ٧) (٤٠ : ٩)

ويذكر **زكي محمد (١٩٩٧م)** أن البرامج المخططة والموضوعة على أسس علمية تحقق أفضل مستوى من الانجاز.

ويشير **عماد الدين عباس (٢٠٠٧م)** أن البرنامج التدريبي هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر منها:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي في الأحمال.
- زيادة الدافعية.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- التكيف.

(٤١ : ٢٧٦)

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

يذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٧م) كي يتم تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفاصيل:

الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

لابد أن يبنى البرنامج على الأسس والمبادئ العلمية، من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم النفس الرياضي، وعلم الحركة، وعلم وظائف الأعضاء.

الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما انه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق ولا ينفصل هدفه على محتواه، فتحقيق الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب، كما يساعد بفاعلية القيام بعملية التقييم.

تحديد الأنشطة داخل البرنامج:

هناك إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية التالية:

- الإحماء
- الإعداد بأنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي)
- التهدئة

تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي في الأساس على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات ومراحل وأساليب ووحدات التدريب، وكذلك توزيع أزمته التدريب بكل جزئية من جزئيات الإعداد داخل البرنامج. (٥٩ : ٢٦٠ - ٢٦١)

أسس وضع برامج الإعداد المهاري والفني للناشئين:

يتفق كل من إبراهيم شعلان (٢٠٠٩م) وعمرو أبو المجد و جمال إسماعيل (١٩٩٧م) أن البرامج أحدى وسائل التخطيط الهامة والتي يمكن عن طريقها تحقيق الأهداف المرحلية والفرعية لمجالات الخطة السنوية، وعند وضع تلك البرامج لابد من اتباع العديد من الأسس والمبادئ لضمان نجاحها في تطوير وتنمية الأداء المهاري والفني للناشئين، ومن أهم تلك المبادئ والأسس ما يلي:

١. أن تبدأ العمل التدريبي بأداء المهارات الأساسية والتأكد من إتقانها دون مؤثرات خارجية على طريقة الأداء، ويتم التركيز على العناصر الفنية الصحيحة من خلال العمل الحر وتقديم النموذج الجيد.
٢. التدرج في أداء التمارين لتطوير الأداء المهاري في درجة الصعوبة من حيث العمل مع الزميل ثم زيادة المسافة وزيادة السرعة والقوة ومن ثم الأداء من خلال الأجهزة والأدوات.
٣. أن يتلاءم محتوى البرنامج من خصائص مرحلة الناشئين.
٤. أن تشتمل البرامج على مرحلة الأداء الفني لمهارات اللعبة أي بإدخال العوامل المؤثرة وظروف مواقف اللعب المختلفة.
٥. سهولة وتوفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة والمساعدة في تعلم وأداء المهارات الأساسية بمختلف أنواعها الفني والمهاري.
٦. مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي وأيضاً تعديل محتوياته بما يتلاءم مع ما يستجد من مواقف وبما لا يخل بتحقيق أهدافه.

٧. ضرورة ارتباط الأداء المهاري للتمرينات بالبرنامج بالحركات الأساسية وعناصر الكفاءة الحركية السرعة والرشاقة والتوافق والدقة والتوازن والإطالة للعضلات والمرونة للمفاصل، والتي تلعب دوراً هاماً في ارتفاع مستوى الأداء المهاري للناشئين حيث إن أعداد التدرينات المهارية بأسلوب لا يتضمن تلك العناصر يؤدي إلى أداء مهاري بطئ وثبات غير قابل للتحسن.
٨. أن يحتوي البرنامج على تمرينات تحسين نوعية الحركة (السرعة + الدقة) في الأداء من خلال التنوع والتعدد في أشكال وأوضاع التمرين الواحد.
٩. مراعاة تطبيق الأسس العلمية والتطبيقية لعملية التدريب عند بناء التمرينات التي يتضمنها البرنامج كمبدأ التكرار والدوام وتبادل العمل بين الجهد والراحة المناسبة وعدد مرات التدريب في الأسبوع.
- (١ : ٣٧ - ٣٨) (٤٢ : ١٨٤ - ١٨٥)

الإعداد المهاري في كرة القدم:

يعرف كل من إبراهيم شعلان ومحمد العفيفي (٢٠٠١م) الإعداد المهاري "هو اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدرينات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة. (٢ : ٢٥)

كما عرفه موفق أسعد (٢٠١١م) هو كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح بها قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد. (٩ : ٦٥)

وقد عرفه عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت المكونات الحركية للنشاط الرياضي والتي يطبقها الفرد أثناء المنافسة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في النشاط الرياضي. (٣٧ : ٢١٩)

أما مفتي إبراهيم (٢٠٠٩م) فقد عرفه تلك العمليات التي تهدف إلى تعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية ووصولهم فيها للأداء الذي يتصف بالآلية والدقة والانسيابية والدافعية والاقتصاد في الجهد خلال المنافسة الرياضية. (٦٠ : ١٤١)

ويتفق كل من حسن أبو عبده (٢٠١٠م) ومفتي إبراهيم (٢٠٠٩م) وعصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) وأمر الله البساطي (١٩٩٨م) ومحمد عبده صالح ومفتي إبراهيم (١٩٩٤م) أن في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى أرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يتخذ زمام المبادرة دائماً بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من 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.

وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاه على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. (٢٠ : ٦٧) (٦٠ : ١٤١) (٣٧ : ٢١٩) (١٣ : ٢٦) (٥٤ : ٢٧)

وبشير عادل عبد البصير (١٩٩٩م) إلى أن الإعداد المهاري يستهدف تعليم وصقل وإتقان المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية. (٣٤ : ٢١١)

وينكر عادل الفاضي (٢٠٠١م) أن الأداء المهاري في رياضة كرة القدم يلعب دوراً هاماً وإيجابياً لصالح الفريق الذي يؤدي هذا الأداء المهاري بصورة جيدة ومتقنة عندما يقارن هذا الفريق بفريق آخر لا يؤدي بنفس الكفاءة ولا يمتلك لابعه هذه الأداءات المهارية، حيث يؤثر ذلك في الأداء الخططي وطرق اللعب المختلفة الذي يؤدي بها الفريق مبارياته، مما يؤدي إلى إرباك دفاعات المنافس وتفككه وعدم القدرة على السيطرة على مجريات اللعب. (٣٥ : ١)

وتعرف المهارة SKILL بأنها الأداء الحركي الارادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة. (٢٠ : ٦٧)

ويتفق كل من أمين الخولي وجمال الدين الشافعي (٢٠٠٠م) في ان المهارة " هي المقدرة على إحداث نتائج محددة مسبقاً بأقصى قدر من الثقة وأقل قدر من الجهد". (١٤ : ١٠٢)

أما طلحة حسام الدين (١٩٩٣م) فيعرف المهارة " هي قدرة عالية على الانجاز، سواء كانت بشكل فردي داخل الفريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها. (٣٣ : ١١)

في حين عرفها وجيه محجوب (٢٠٠١م) بأنها " كفاءة الفرد في أداء واجب معين. وعرفها أيضاً "هي ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة وعلاقتها بالجهد والسهولة وفق القانون". (٧١ : ٣٠٢) (٧٢ : ٣٧٥)

المهارة: جوهر الأداء المعبر عن مرحلة التوافق الآلي في التنفيذ الحركي، وهي مقياس لدرجة التطلع والتوافق التي يصل إليها اللاعب، وهي صفة يتصف بها اللاعب الماهر. (٤٥ : ٦٩)

وهي برأي جارلس هيرز (١٩٩٩م) " قابلية الوجود في المكان الصحيح والزمان الصحيح والإحساس المهاري يرتبط باتخاذ القرار والاختبارات. (١٨ : ٢٤)

أما يعرب خيون (٢٠٠٢م) فراهيه في المهارة " هي ترتيب عمل مجاميع عضلية معينة في اتجاه معين". (٧٥ : ١٤٠)

ويرى عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن مصطلح المهارة يطلق على الفرد وليس على الحركة، فالفرد هو الماهر وليست الحركة فالفرد الماهر يؤدي الحركة بسهولة وانسيابية وتحكم ودقة دون التأثير بالعوامل المحيطة، ولكنه يطلق مجازاً على الأداء الحركي حين يحقق شروط الانجاز السليم. (٣٧ : ٢٢٠)

مراحل تعليم المهارات الأساسية:

الشروط التي يجب مراعاتها عند تعليم المهارات الحركية في كرة القدم:

يذكر فرج بيومي (١٩٨٩م) في بعض التوصيات الهامة التي مراعاتها عند تعليم المهارات الحركية في كرة القدم:

- عند إعطاء خبره حركية جديدة للأطفال يجب أن تكون عند حدود إمكانياتهم وقدراتهم وإعطاء توجيهات مسببه (ذات معنى) لإحراز التقدم فيها.
- يجب إعطاء الفرصة الكاملة للطفل لإعادة الواجب الحركي مرات ومرات بحيث يلم بجميع متغيرات الموقف التعليمي الخاص به.
- يجب أن تؤدي المهارات في تدرج من البسيط إلى المركب، وبذلك يمكن تعلم المهارات المركبة الصعبة بدون عناء كبير.
- عند تعلم المهارات الحركية (في شكلها الأولى) يركز على تصحيح الأخطاء وابتكار وإتقان وسائل جديدة لتعلمها. (٤٤ : ١٢٧-١٢٨)

ويذكر عصام حلمي، ومحمد بريقع (١٩٩٧م) إن هناك ثلاث اعتبارات أساسية في الأداء المهاري:

- الأول: يتعلق بعمليات التعلم وما يرتبط بها.
- الثاني: يتضمن العوامل الموقفية (المرتبطة بالموقف والممارسة) وحالة التدريب والأداء.
- الثالث: يتعلق بالفرد نفسه. (٣٨ : ٣٣٩)

ويتفق كل من موفق أسعد (٢٠١١م) وحنفي مختار (٢٠٠١م) ومحمد حسن علاوي (١٩٩٧م) أن عملية التدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابليات العضلية والبدنية وامتلاك خزين من المعلومات يمكن الرجوع إليها، ومن أهم العوامل في نجاح واكتساب المهارات الحركية هو نقل التعلم إضافة إلى دور المدرب في عملية التحفيز والتي تسهل عملية تعلم المهارات الحركية.

تعلم أي مهارة جديدة والوصول بها إلى أعلى المستوى يجب أن تمر بثلاثة مراحل مترابطة مع بعضها البعض الآخر وهي:

١- مرحلة التوافق الخام.

٢- مرحلة التوافق الجيد (الدقيق).

٣- مرحلة إتقان المهارة الحركية (الآلية).

١- مرحلة التوافق الخام:

هي أولى المراحل لتعليم المهارات الحركية للمتعلمين واللاعبين ويجب التركيز عليها بوصفها الأساس الذي تعتمد عليه المراحل التالية ولهذا يقوم المدرب بوصف كامل للمهارة وشرح أجزائها لغرض تعلمها وإتقانها فعندما يشرح المدرب مهارة جديدة من مهارات كرة القدم فإن المتعلمين لا تتبلور لديهم الصورة الواضحة عن تلك المهارة ولأجل أن يكون التصرف الحركي صحيحا يجب أن يكون التصور عن الحركة واضحا وتم ذلك بالطرق الآتية:

- التقديم السمعي: أي شرح المهارة لفظياً بصورة مفصلة.
 - التقديم البصري: وذلك عن طريق عرض نموذج أمام اللاعبين أو عرض صور وأفلام عن المهارة.
 - التقديم السمعي البصري: وذلك عن طريق عمل نموذج مع شرح المهارة أو عرض صور أو فلم مع الشرح.
- وفي هذه المرحلة يكون الأداء مصحوباً بحركات زائدة غير اقتصادية تؤدي إلى بذل مجهود كبير فيكون دور المدرب إصلاح الأخطاء التي تظهر أثناء الأداء.

مواصفات مرحلة التوافق الخام:

١. صرف طاقة وجهد كبير أكثر مما تتطلبه المهارة.
٢. انعدام الانسيابية في الحركة.
٣. وجود حركات زائدة.
٤. انعدام الرقابة أثناء الأداء.
٥. ضعف في التوقيت.
٦. كثرة الأخطاء.
٧. الشعور بالتعب.
٨. استعمال القوة أكثر من المطلوب وقد يكون الاستعمال خاطئ.
٩. انعدام الدقة في أداء الحركات.

٢- مرحلة التوافق الجيد (الدقيق):

في هذه المرحلة ينتقل المدرب إلى اكتساب التوافق الدقيق حيث يقوم المدرب بتوجيه اللاعبين إلى النواحي المهمة في الأداء وإصلاح الأخطاء وهو بدوره يقوم بتكرار المهارة لكي تؤدي بإتقان، وتلعب وسائل الإيضاح فضلاً عن توجيهات المدرب دوراً مهماً في تعلم الأداء المهاري وفي هذه المرحلة يعطي المدرب تماريناً مركبة وأكثر صعوبة وتحت ضغط مدافع سلبى ثم ايجابي حتى يصل إلى التكامل في الأداء المهاري تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة، والتوافق الدقيق يعني تنظيم عمل القوى الداخلية بما ينسجم مع القوى الخارجية.

- في هذه المرحلة يتم التركيز على الكفاءة في الأداء.
- تقل الأخطاء في هذه المرحلة.
- تحتاج إلى وقت أطول من المرحلة الأولى.

مواصفات مرحلة التوافق الدقيق:

١. يتطور ويتحسن أداء اللاعبين للمهارة من خلال التكرار والتغذية الراجعة.
٢. يحصل انسجام في الأداء الحركي.
٣. تقدم المهارة عن طريق الشرح والتوضيح والعرض.
٤. الابتعاد عن الحركات الزائدة.
٥. استخدام القوة بشكل مناسب مع حاجة الأداء.

٣- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية (الآلية):

إن هذه المرحلة تعد مرحلة إتقان المهارات الحركية وتثبيتها ويتم التدريب فيها تحت ظروف مختلفة حتى يتم الوصول إلى مرحلة تثبيت المهارة وأدائها بصورة آلية يتميز دور المدرب فيها ببناء البرامج التدريبية ويشرف عليها ويسجل ملاحظاته ويوجه اللاعبين كما يقوم بإعطاء تمرينات خطئية بسيطة لتطوير الفكر الميداني للاعبين تسمى هذه المرحلة بمرحلة الانسجام أو مرحلة المقدرة حيث يمكن الوصول إلى أحسن درجة من ناحية التنظيم وضبط عمل جميع القوى ومختلف أقسام الحركة من أجل الوصول إلى إتقان وتثبيت المهارة.

مواصفات مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية (الآلية):

- استمرار تكرار المهارة وتطبيقها يؤدي إلى حصول الأوتوماتيكية في الأداء.
- في هذه المرحلة يكون بمقدور اللاعبين تشخيص الأخطاء وإدراكها وبالتالي تلافيها.
- التحسن والشعور العالي بالمهارة تقود إلى الأداء الآلي.
- الدقة في الأداء مع الاقتصاد بالجهد.
- الوصول بمتطلبات الأداء العالي للمهارة بما يتناسب مع ظروف المنافسة.

خطوات تعلم المهارات الحركية:

لغرض تعليم المهارات الحركية لا بد من العمل بالتدرج لغرض فهم واستيعاب المهارة من قبل اللاعبين وفق السياقات الصحيحة حيث أن تعلم المهارات يمر بأربعة خطوات هي:

- ١- تقديم المهارة الحركية.
 - ٢- تقديم نموذج وشرح للمهارة.
 - ٣- تطبيق المهارة عملياً.
 - ٤- إصلاح الأخطاء والتغذية الراجعة.
- (٦٥ : ٢٠٥ - ٢١٦) (٢٣ : ٤١ - ٤٥) (٤٩ : ٩٨ - ٩٩)

المهارات الأساسية في كرة القدم:

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علماً وممارسة ميدانية وليس أحدهما فقط كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها ، بل سيحد منها ويجعل من صاحبها مدرباً ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية ، ويجب أن يتصف الرياضي بموهبة جيدة تمكنه من الوصول إلى أفضل المستويات الرياضية ، " إذ أن لكل نشاط رياضي متطلبات ومواصفات نموذجية يجب توافرها في الرياضي حتى يتمكن من تحقيق مستويات متقدمة لأي فعالية أو أي لعبة رياضية " . (٣٧ : ٣٤)

ويذكر حنفي مختار (٢٠٠١م) حول مهارات كرة القدم أن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط وهذا يساعد اللاعب على أن يلاحظ بدقة تحركات زملائه أو خصمه في الملعب وأن يتصرف تصرفاً سليماً في أثناء المباراة. (٢٣ : ١١٥)

كما يرى يوسف لازم (١٩٩٩م) أن المهارات الأساسية بكرة القدم هي " تكتيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي تؤديها في المنطقة القريبة من الكرة حيث تحتوي كرة القدم على المهارات الكثيرة والعديدة يؤدي البعض منها بالكرة والبعض الآخر بدون كرة ، وعلى المدرب الجمع بينهما فكلهما يشكل أساساً لتحقيق التكتيك العالي ". (٧٦ : ١٥)

ويذكر غازي صالح (٢٠٠٨م) أن المهارات الفنية بكرة القدم من العناصر الأساسية والتي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم حيث تكون في أغلب الأحيان من الأمور الهامة في حسم المباراة وخاصة بعد التطور الذي أصاب طرق اللعب الحديثة سواء كانت الدفاعية أو الهجومية أو الشمولية والتي بدورها تحتاج إلى مهارات فنية وبدنية عالية. (٤٣ : ٤٤)

وقد قسم حسن أبو عبده (٢٠١٠م) المهارات الأساسية في كرة القدم إلى مهارات أساسية بالكرة ومهارات أساسية بدون كرة.

أولاً: المهارات الأساسية بدون كرة:

- الجري وتغيير الاتجاه:
- الوثب (الارتقاء):
- الخداع والتمويه بالجسم:

ثانياً: المهارات الأساسية بالكرة:

ركلات الكرة	السيطرة على الكرة	الجري بالكرة	المراوغة
ضرب الكرة بالرأس	المهاجمة	رمية التماس	حراسة المرمى

(٢٠ : ٨٠ - ٨٢)

كما قسم مفتي إبراهيم (٢٠١٠م) المهارات الأساسية في كرة القدم الى:

* المهارات الهجومية:

١. الجري والتحرك بالكرة:
٢. تمرير الكرة:
٣. المراوغة والتمويه والخداع بالكرة:
٤. السيطرة على الكرة:
٥. التصويب على المرمى:

* المهارات الدفاعية:

١. مهاجمة الكرة:

(٦١ : ١٢٥ - ١٢٨)

* مهارات حارس المرمى:

أما حنفي مختار (٢٠٠٨م) فقد قسم المهارات الأساسية بكرة القدم الى:

١. ركلات الكرة.
٢. الجري بالكرة.
٣. السيطرة على الكرة.
٤. ضرب الكرة بالرأس.

٥. المهاجمة.

(٢٥ : ١٧ - ١٢٨)

٦. حراسة المرمى.

وقد قسم زهير قاسم الخشاب (١٩٩٩م) المهارات الأساسية في كرة القدم الى:

١. النحرجة (الجرى بالكرة):

٢. ضرب الكرة بالقدم (المناوله والتهديف):

٣. السيطرة على الكرة (الاخماد):

٤. المراوغة والخداع:

٥. المهاجمة (القطع):

٦. المكافئة:

٧. ضرب الكرة بالرأس:

٨. الرمية الجانبية:

(٣٠ : ١٤٢ - ١٤٣)

٩. مهارات حارس المرمى

ويقسم بطرس رزق الله (١٩٩٤م) المهارات الأساسية الى:

١. الجرى بالكرة.

٢. ضرب الكرة بالقدم.

٣. ضرب الكرة بالرأس.

٤. السيطرة على الكرة.

٥. المحاورة (المراوغة).

٦. المهاجمة.

٧. رمية التماس.

(١٦ : ١٢٣)

٨. حراسة المرمى.

ويصنف محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم (١٩٨٥م) المهارات الأساسية إلى:

١- التمرير ويكون بالقدم أو بالرأس وينقسم إلى:

أ- تمرير طويل. ب- تمرير قصير.

٢- التصويب ويكون إما بالقدم أو بالرأس وينقسم إلى:

أ- التصويب الدقيق " تصويب دقيق منخفض - تصويب دقيق عالي "

ب- التصويب القوي " تصويب قوي منخفض - تصويب قوي عالي "

٣- السيطرة على الكرة.

٤- الجري بالكرة.

٥- المراوغة.

٦- مهاجمة الكرة.

٧- رمية التماس.

(٥٥ : ٣٠)

٨- مهارات حارس المرمى.

كما قسم ميلر و نورم Miller & Norm (١٩٨٦) المهارات الأساسية باستخدام الكرة إلى:

١. السيطرة على الكرة .
 ٢. الجري بالكرة .
 ٣. ضرب الكرة .
 ٤. ضرب الكرة بالرأس .
 ٥. مهارات حارس المرمى .
 ٦. رمية التماس .
- (٨٩ : ٥٦ - ١١٢)

وصنف ديفد بونسالي، اينجتون درادينم David Ponsanley & Elington Dardenm (١٩٨٧م) المهارات الأساسية إلى:

- ١- استقبال الكرة .
 - ٢- الجري بالكرة .
 - ٣- المراوغة .
 - ٤- التصويب .
 - ٥- ضربات الكرة بالرأس .
 - ٦- السيطرة على الكرة .
 - ٧- التمرير .
 - ٨- رمية التماس .
- (٨٢ : ١٢ - ٥٤)

وصنف بريان روبسون bryan ropsons (1987) المهارات الأساسية بكرة القدم إلى:

١. استقبال الكرة .
 ٢. التمرير .
 ٣. رمية التماس .
 ٤. الجري بالكرة .
 ٥. ضرب الكرة بالرأس .
 ٦. التصويب .
 ٧. المراوغة .
 ٨. السيطرة على الكرة .
- (٧٨ : ٧١)

أما جونس junes (١٩٨٤) فقد قسم المهارات الأساسية إلى:

١. الركلات .
 ٢. المهاجمة .
 ٣. ضرب الكرة بالرأس .
 ٤. حراسة المرمى .
 ٥. السيطرة على الكرة .
 ٦. رمية التماس .
- (٨٧ : ٣٤)

وصنف جورج بيم George beim (١٩٨٦) المهارات الأساسية إلى:

١. التمريرات.
 ٢. السيطرة على الكرة.
 ٣. ضرب الكرة بالرأس.
 ٤. المهاجمة.
 ٥. التصويب.
 ٦. رمية التماس.
 ٧. الجري بالكرة.
 ٨. مهارات حارس المرمى.
- (٢١٨-٦٩:٨٤)

ويتفق كل من هورست وين Wein,Horst (٢٠٠٧م) وجوزيف لويس بيكر Josef A. Luxbacher (٢٠٠٥م) أن المهارات الأساسية في كرة القدم هي:

١. السيطرة والاستلام.
٢. المراوغة والخداع.
٣. الجري بالكرة.
٤. ضرب الكرة بالرأس.
٥. التمرير.
٦. حراسة المرمى.
٧. التصويب. (٩٠ : ٢٤ - ٧٢) (٨٦ : ١ - ٨٩)

١- التمرير (المنالولة):

يذكر يوسف لازم (١٩٩٩م) أن هذه المهارة من أكثر المهارات استخداماً من قبل اللاعبين، فأن الفريق الذي يتمتع أفراداه بإرسال تمريرات (منالولات) متقنه يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها سواء في الدفاع أو الهجوم والعكس هو الصحيح فأننا نرى أن الفريق الذي لا يتمتع أفراداه بإرسال منالولات متقنه فأن ذلك سوف يؤثر على نتيجة أدائه وقد يؤدي إلى خسارته للمباراة. (٧٦ : ٣٧)

وتسمى كرة القدم لعبة (منالولات - تمريرات) على الرغم من اختلاف المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات، ويبقى العامل المشترك والحاسم بينها هو المنالولة، وان نسبة (٨٠%) عند استلام الكرة فأنها تلعب أو تناول لأحد الزملاء في الفريق، ومن هذا المنطلق نستخلص بأن الفريق الذي لا يجيد أعضاءه لعب المنالولات بشكل دقيق فأنه بالتأكد غير قادر على تحقيق الفوز. (١٧ : ١٦)

وتعرف مهارة التمرير (المنالولة) وهي عملية توصيل الكرة من لاعب إلى آخر بهدف استكمال الهجوم أو الاحتفاظ بالكرة، ويعتبر تمرير الكرة من زميل إلى آخر أكثر أنواع المهارات الأساسية بكرة القدم استخداماً في المباراة على الإطلاق، وتشير كافة الدراسات إلى أن تمرير الكرة هو الوسيلة الأساسية في الهجوم على مرمى الفريق المنافس. (١٣٥:٦١)

وللركلات استخدامات عدة منها:-

- ١- التمرير إلى الزميل.
 - ٢- التهديف نحو الهدف.
 - ٣- تشتيت الكرة.
- (١٧ : ٢٥)

ويقسم حسن أبو عبده (٢٠١٠م) ضرب الكرة بالقدم إلى قسمين

طرق غير شائعة الاستعمال	طرق شائعة الاستعمال
١- سن القدم	١- باطن القدم
٢- كعب القدم	٢- وجه القدم الأمامي الداخلي
٣- أسفل القدم	٣- وجه القدم الأمامي
٤- الركبة	٤- وجه القدم الأمامي الخارجي

(٢٠ : ٩٤)

٢- الجري بالكرة (الدحرجة بالكرة):

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الرئيسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضاً مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأدية المهارة، ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها ويجب أن يعلموا اللاعبين ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام جسم اللاعب كعائق (حاجز) بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيداً عن المنافس.

وتستخدم مهارة الجري بالكرة في الحالات التالية:

- عندما لا يجد اللاعب أمامه فرصة لتمرير الكرة لزميله المراقب من المنافس.
- عندما يريد اللاعب اكتساب مسافة ومساحة خالية ولا يجد أمامه منافس يحاول استخلاص الكرة منه.
- عندما يريد اللاعب التحرك في مكان يريد سحب منافسه إليه لإبعاده عن التغطية وفتح ثغرة في مساحة يتحرك فيها زميله.
- عندما يريد الفريق الاحتفاظ بالكرة قدر أكبر في محاولة تعطيل اللعب خصوصاً إذا كان هناك مساحات خالية تسمح للاعبين بالجري بالكرة.

وتقسم مهارة الجري بالكرة إلى:

١. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي.
٢. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي.
٣. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي.

(٨٣ : ٨٤ - ٨٤)

وقد قسم كل من مفتي إبراهيم (٢٠١٠م) وحفي مختار (٢٠٠٨م) وزهير الخشاب (١٩٩٩م) مهارة الجري بالكرة إلى:

- ✓ الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي.
- ✓ الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي.

وعرفها زهير الخشاب (١٩٩٩م) هي عملية انتقال اللاعب بالكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب. كما عرفها مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠م) هي عملية التحرك بالكرة مع السيطرة عليها في اتجاه مرمى الفريق المنافس.

(٦١ : ١٣١ - ١٣٤) (٢٥ : ٨٠) (٣٠ : ١٤٤ - ١٤٥)

٣- المراوغة (المحاورة):

يعرف حسن أبو عبده (٢٠١٠م) المراوغة هي فن التخلص من المنافس مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

(٢٠ : ١٩٣)

كما عرفها مفتي إبراهيم (٢٠١٠م) هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة محاولاً تخطي مدافع منافس يعترض طريقه أو يضغط عليه. (٦١ : ١٥٠)

ويعرفها زهير الخشاب (١٩٩٩م) هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخطية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة أو بدونها من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من المنافس للسيطرة على ظروف المباراة. (٣٠ : ١٧١)

ويرى حسن أبو عبده (٢٠١٠م) أن المراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم لذا يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بالحوار والمراوغة بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم تلك القدرات البدنية الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة. ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة لموقف اللعب والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا يستطيع المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:



أولاً - المراوغة من الأمام:

وهذه المهارة تستخدم مع اللاعبين الناشئين فعندما يكون اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة متقدماً بها وهاجمه أحد المدافعين من الجهة الأمامية، فيمكنه مراوغة المدافع الناشئ باستخدام إحدى طرق المراوغة والمحاور من الأمام وهي:

١. المراوغة بالتصويب للجانب مرة واحدة.
٢. المراوغة بالتصويب للجانب مرتين.
٣. المراوغة بدفع الكرة للأمام والجانب.
٤. المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس المنقطع.
٥. المراوغة بالطريقة المقصية.
٦. المراوغة بسحب الكرة خلفاً.
٧. المراوغة بالتصويب للتصويب.

ثانياً: المراوغة من الجانب:

١. طريقة المحطات (تغيير السرعة):
٢. طريقة حركة الدراجة (تحريك القدم فوق الكرة):
٣. المرور خلف المنافس:

ثالثاً: المزاوغة من الخلف:

١. المزاوغة بشي الجذع للجانب.
 ٢. المزاوغة بشي الجذع للجانبين.
 ٣. المزاوغة بشي الجذع للجانب وترك الكرة تمر.
- (٢٠ : ١٩٣ - ٢٠٥)

خصائص المرحلة العمرية من ٩ - ١٢ سنة: (مرحلة الطفولة المتأخرة)

يشير **محمد حسن علاوي (١٩٩٨م)** إلى أن هذه المرحلة من أحسن المراحل السنية لتعليم مختلف المهارات والقدرات الحركية، والتي لا تمثلها مرحلة سنية أخرى ونصح الكثيرون بأنها السن المناسب للتخصص الرياضي المبكر في معظم الأنشطة الرياضية. (٤٧ : ١٠٤)

ويرى كل من **ماك كليجان وديفيد جاليهيو David Gallahue & Mc Clenaghan (١٩٩٧م)** إلى أنه بدراسة النمو البدني والحسي والحركي للطفل (٩ - ١٢) سنة يتضح أنه فردا ديناميكيا يميل إلى الحركة المستمرة حيث أوضحت نتائج العديد من الدراسات إلى استمرار معدلات التقدم في القدرات الحركية الخاصة وأداء المهارات الحركية مع تقدم العمر الزمني إلا أن هذه المعدلات في بعض الأحيان لا اعتبارات خارجية. (٨٣ : ٢٠)

ويشير **ياسر دبور (١٩٩٧م)** إلى أن طفل المرحلة السنية من (٩-١٢) سنة يتميز بأنه ديناميكي في حركته المستمرة وله ميل كبير للاشتراك في الأنشطة الحركية الرياضية. (٧٤ : ١٥)

ويرى أسامة راتب وإبراهيم عبد ربه (٢٠٠٥م) أن هذه المرحلة تتميز بنضوج بعض القدرات العقلية وعملياتها الإدراكية ويتطور فيها إدراك العقل للعلاقات بين أجزاء الأشياء المركبة منها نظرا لاتساع مدى إدراكه كما تظهر لدى الطفل نمو المهارات الحركية بصورة سلسة وقوية ويتميز بسرعة استيعابه السريعة للحركات الجديدة وفي مختلف الظروف. (٩٩ : ٩)

ويشير **محمد حسن علاوي (١٩٩٨م)** أن النمو يتميز في بداية هذه المرحلة بالهدوء النسبي للطول والوزن لكي يناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في سن البلوغ، وفي هذه المرحلة يبدأ نمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة ويقترّب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي وفي نهاية هذه المرحلة تبدأ ظهور بعض التغيرات الداخلية في تكوين الجسم والغدد كما تتفاوت فترات بدئ النضج الجنسي بصورة واضحة. (٤٧ : ٩٨)

ويذكر كل من **حسن عبد المعطي وهدي قناوي (٢٠٠٠م)** أن هذه الفترة يزداد فيها تطور النمو العام بصورة ملحوظة، ونجد أنه يمكن بدرجة كبيرة من توجيه الهادف لحركاته من القدرة على التحكم فيها، كما تصطبغ حركات الطفل في هذه المرحلة بحسن التوقيت والانسيابية وحسن انتقال الحركات من الجذع إلى الذراعين إلى القدمين. (٢١ : ٧٩)

ويرى **أسامة راتب (١٩٩٠م)** أن هذه المرحلة تتميز بالنمو البطيء المستقر ويتراوح معدل نمو الطفل السنوي بين ٥.٧ سم والوزن بين ٣-٦ رطل، وتنمو العضلات الكبيرة على نحو أسرع من العضلات الصغيرة كما تتميز بداية هذه المرحلة ببطيء زمن رد الفعل وهناك صعوبة في كل من التوافق بين العين واليد وبين العين والقدم خلال بدايتها فيما تشهد نهاية هذه المرحلة تحسنا عاما في هذه الخصائص. (٨٤ : ٩٤)

وتذكر **لطيفة شقلايو نقلاً عن احمد فوزي (٢٠٠٧م)** أن هذه المرحلة تتميز بتحسّن أداء الجهاز الحسي للطفل مما يساعد على إمكانية الاستمرار والتركيز في النشاط لمدة أطول على المرحلة السابقة كما يتصف أداء الطفل الحركي بالرشاقة والانسيابية وحسن التوقيت بالإضافة إلى السرعة. (٤٦ : ٨)

النمو الانفعالي:

- تتميز هذه المرحلة بالاستقرار وعدم تقلب المزاج خاصة إذا تم توجيه الطفل إلى نشاط حركي أو عقلي يكون مجالا لإشباع حاجاته النفسية.
- طفل هذه المرحلة شديد الحساسية لنقد الكبار أو لمجرد مقارنته بإقرانه حيث يسبب ذلك ألام نفسية شديدة قد تتوقده أحيانا إلى الانتقام.

- الطفل في هذه المرحلة معرض إلى الصراع النفسي إذا كان هناك تعارض بين اتجاهات الوالدين واتجاهات جماعة الأصدقاء بالنادي أو المدرسة حيث أنه شديد الولاء لرفاق اللعب بالإضافة إلى ولائه وانتماؤه لوالديه.
- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى تقليد الكبار وخاصة ذوي القدرات الخاصة كالأبطال وتحمس لهم ويدافع عنهم دفاعاً شديداً.
- يميل الطفل إلى التنافس ولكن من خلال جماعة الرفاق مع جماعة أخرى كما يهوي الرحلات والمغامرات التي تساعد على اكتشاف الحقائق التي يدركها الكبار.
- يميل الطفل في هذه المرحلة إلى المرح والفكاهة، كما يميل إلى العنف والخشونة أثناء اللعب حيث يجد في ذلك وسيلة لاكتشاف قدراته البدنية ومقارنتها بقدرات الآخرين.

(٥ : ٦٣)

الدراسات المرجعية :

اولا: الدراسات العربية:

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
١	محمد موسى لازم العيساوي (٢٠١٢) (٥٣)	تمرينات بدنية مهارية باستخدام وسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات الخاصة بكرة القدم وتأثيرها بدقة المناولة والتهديف بالرجل الضعيفة للناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة	إعداد تمرينات بدنية مهارية باستخدام وسائل مساعدة (الأوزان) لتطوير بعض القدرات الخاصة للناشئين بأعمار (١٤-١٦) سنة بكرة القدم. معرفة نسبة تطور بعض القدرات الخاصة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية) بكرة القدم كنتيجة لتطبيق التمرينات البدنية المهارية باستخدام الوسائل المساعدة.	١٦ لاعب من مدرسة عمو بابا الكروية من أعمار ١٤ - ١٦ سنة	التجريبي	- أثرت التمرينات البدنية المهارية باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لأفراد المجموعة التجريبية. - نسبة تطور المجموعة التجريبية أكبر من نسبة تطور المجموعة الضابطة في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة التهديف ودقة المناولة ودقة سرعة المناولة.
٢	اشرف مصطفى عبد الحافظ السيسي (٢٠٠٩) (١٢)	برنامج تدريبي لتحسين نسبة التوازن العضلي للطرف السفلي لدى متسابقى ٤٠٠م حواجز	يهدف البحث إلى التعرف على نسب اختلال التوازن العضلي للطرف السفلي	تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي ٤٠٠م حواجز ناشئين تحت ١٨ سنة بمحافظة الغربية وعددهم ٤ لاعبين من أصل ٧ لاعبين	التجريبي	أن للبرنامج تأثير ايجابي ملحوظ على مستوى القوة العضلية لعضلات الطرف السفلي
٣	احمد رياض زكريا المنشاوى (٢٠٠٩) (٦)	برنامج تدريبي بالاثقال لتحقيق التوازن في القوة لبعض العضلات القابضة والباسطة للركبتين	توضيح تأثير البرنامج التدريبي بالاثقال المقترح على تحقيق التوازن في القوة بدلالة البناء التركيبي لبعض العضلات القابضة والباسطة للركبتين	١٠ لاعبين	التجريبي	قلت نسبة الفروق بين الركبة اليمنى واليسرى في متغيرات البناء التركيبي حيث كانت النسبة ٧٥% وأصبحت ٦٠%

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
٤	مصطفى محمود حسن حافظ (٢٠٠٦)(٥٧)	برنامج مقترح لتنمية اليد غير السائدة وأثره على بعض المهارات الهجومية في كرة السلة للصغار	التعرف على تنمية مهارات اليد غير السائدة لناشئ كرة السلة	٢٥ ناشئ تحت ١٢ سنة من ناد سان مارك الرياضي	التجريبي	١- هناك تحسن في أداء مهارات التمرير للمجموعة التجريبية كل من اليد السائدة وغير السائدة بنسبة ٤٦.٧٧% - ٧٢.١٣% ٢- هناك تحسن في مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب من أسفل السلة للمجموعة التجريبية كل من اليد السائدة وغير السائدة بنسبة ٦٣.٣٩% - ٦٥.٩١%
٥	احمد عبد الأمير حمزة الدليمي (٢٠٠٢)(٧)	اثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديد بطرف السفلي المفضل للاعب كرة القدم	التعرف على تأثير تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديد بطرف السفلي المفضل للاعب كرة القدم	العينة شباب ناد الحلة الرياضي بكرة القدم ١٧ - ١٨ سنة عينة عشوائية ٢٤ لاعب	التجريبي	أثرت التمرينات للطرف الغير مفضل لتطوير دقة التهديد للطرف السفلي الغير مفضل. أثرت التمرينات للطرف الغير مفضل لتطوير دقة التهديد للطرف السفلي المفضل.
٦	هند محمد نجيب (٢٠٠١)(٦٩)	برنامج تدريبي بالأثقال لتحقيق التوازن العضلي للذراعين وتأثيره في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعب كرة الطائرة	يهدف البحث إلى تنمية التوازن العضلي للذراعين وتأثيره في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعب كرة الطائرة	لاعب كرة الطائرة الشباب تحت ١٧ سنة المسجلين بناد طنطا الرياضي	التجريبي	١- تحقق التوازن في القوة العضلية بين العضلات الأمامية والخلفية في الذراع اليمنى واليسرى كل على حده ٢- تحقق التوازن العضلي في القوة العضلية للعضلات الأمامية والخلفية للذراعين حيث بلغت النسبة للعضلات الأمامية والخلفية للذراعين (١:١)

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
٧	وائل عصام الدين الدياسطي (١٩٩٦)(٧٠)	تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة على أداء مهارة التصويب السلمية في كرة السلة	التعرف على تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة على أداء مهارة التصويب السلمية في كرة السلة	٤٠ ناشئ لم يسبق لهم ممارسة كرة السلة أعمارهم من ١٠-١٢ سنة	التجريبي	تعليم مهارة التصويب السلمي باليد غير المفضلة وتكثيف الممارسة باليد غير المفضلة قبل البدء باليد المفضلة
٨	أشرف محمد مصطفى (١٩٩٥)(١١)	تحديد اليد ذات التأثير الأكبر على انتقال أثر تعلم المحاورة لمرحلة ما قبل الدراسة	التعرف على دراسة انتقال الأثر الثنائي لتعلم المحاورة بكرة السلة باستخدام اليد المفضلة أو غير المفضلة على اليد الأخرى لأطفال مرحلة ما قبل الدراسة	العينة ٦٠ مفحوصا ٣٠ بناتا و ٣٠ ولدا وقسم كل جنس إلى مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية	التجريبي	١-تفوق دال لأداء اليد غير المفضلة بالمقارنة بأداء اليد المفضلة ٢-تفوق دال لنتائج البنين عن نتائج البنات. ٣- تفوق دال بين أداء اليد المفضلة(بنين- بنات) وأداء اليد غير المفضلة
٩	مدحت محمود الشافعي (١٩٨٦)(٥٦)	انتقال أثر التدريب من اليد المدربة إلى اليد غير المدربة في كرة اليد	التعرف على انتقال أثر التدريب من اليد المدربة إلى اليد غير المدربة في كرة اليد	طلاب المرحلة الإعدادية وبلغ عددهم ٨٠ طالب بالطريقة العشوائية أعمارهم من ١٢-١٥ سنة	التجريبي	- تقدم ملحوظ وذو دلالة إحصائية في التمرير والتصويب في اليد اليسرى بالنسبة للمجموعة التجريبية. - تقدم ذات دلالة إحصائية في التمرير والتصويب لليد اليمنى بالنسبة للمجموعة التجريبية

ثانيا: الدراسات الاجنبية :

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
١	كولنز Colins (٢٠١١) (٨١)	فحص حركة الأطراف السفلى خلال حركات مختلفة القفز والقرفصاء	فحص حركة مفصل الكاحل خلال تمارين الحركة من أعلى إلى أسفل بالإضافة إلى مقارنة القدم المسيطرة وغير المسيطرة من الرياضيين المميزين	لاعبي كرة القدم وعددهم ٨٠ لاعب	التجريبي	توجد فروق إحصائية في حركة الكاحل بين القدم المميزة وغير المميزة حيث أظهرت أن القدم المميزة أقل من القدم غير المميزة خلال حركة الكاحل
٢	باربرا Barbara (٢٠١٠) (٧٧)	اختبار القوة الثنائية في القدم المميزة وغير المميزة لدى لاعبي كرة القدم	التعرف على اختبار القوة الثنائية في القدم المميزة وغير المميزة لدى لاعبي كرة القدم	٦٠ لاعب من الذكور والإناث	التجريبي	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القدم المميزة وغير المميزة وهي تختلف عن الدراسات السابقة
٣	ميشيلا Michaela (٢٠٠٩) (٨٨)	تقييم قدرات التوازن للساق المهيمنة للاعبي كرة القدم	التعرف على تقييم قدرات التوازن للساق المهيمنة للاعبي كرة القدم	العينة ٢١ لاعب من الهواة	الوصفي	عدم وجود أي دلالة إحصائية في قدرة التوازن بين الساق المهيمنة وغير المهيمنة وبرز التوازن الأفضل في القدم غير المرغوب بها

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
٤	هالند Haaland (٢٠٠٣) (٨٥)	تقييم الأداء الحركي الثنائي من خلال تدريب القدم التي لا يستخدمها اللاعب في اللعب	التعرف على تقييم الأداء الحركي الثنائي من خلال تدريب القدم التي لا يستخدمها اللاعب في اللعب	أجريت الدراسة على ٣٩ لاعب تتراوح أعمارهم من ١٥ - ٢٠ سنة قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية	التجربي	تحسن واضح لصالح المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة
٥	بورج Borg (٢٠٠٢) (٧٩)	المتغيرات البيوميكانيكية في ضرب الكرة عند ركلها بالقدم المستخدمة وغير المستخدمة وعلاقتها بالمتغيرات البيوميكانيكية عند الركل	التعرف على المتغيرات البيوميكانيكية في ضرب الكرة عند ركلها بالقدم المستخدمة وغير المستخدمة وعلاقتها بالمتغيرات البيوميكانيكية عند الركل	تكونت العينة من ٧ لاعبين مهرة	التجربي	أن الاختلافات في سرعة الكرة القصوى بين القدم المستخدمة وغير المستخدمة ناتجة عن نقل السرعة من القدم إلى الكرة عند الركل بالرجل المستخدمة
٦	كابيرنشيا Caprancia (١٩٩٢) (٨٠)	تقييم اثر تدريب كرة القدم على قوة العضلات الباسطة للأولاد في مرحلة ما قبل المراهقة	التعرف على تقييم اثر تدريب كرة القدم على قوة العضلات الباسطة للأولاد في مرحلة ما قبل المراهقة	أجريت الدراسة على عينة مكونة من ٢٠ لاعب أعمارهم من ٦ - ٩ سنة	الوصفي	أهمية تدريب كرة القدم في زيادة قدرة وقوة كلتا الساقين بغض النظر عن كونها يمين أو يسار

تحليل الدراسات المرجعية :

- بعد استعراض الدراسات المرجعية العربية والأجنبية والتي بلغت (١٥) دراسة موزعة إلى (٩) دراسات عربية و (٦) دراسات أجنبية لاحظ الباحث الآتي:
- ١- اختارت هذه الدراسات عينات مختلفة سواء كانوا ممارسين أو غير ممارسين ذو مستوى عالي أو هواة، وقد تنوعت المراحل العمرية للعينات منهم مبتدئين ومنهم ناشئين ومنهم مراحل متقدمة وكذلك طلبة كليات التربية الرياضية.
 - ٢- معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي ما عدا دراسة ميشيلا (٢٠٠٩م) ودراسة كابيرنشيا (١٩٩٢م) استخدمت المنهج الوصفي.
 - ٣- ظهرت من خلال الدراسات السابقة التي استخدمت المجموعة التجريبية والضابطة أن معظم النتائج لصالح المجموعة التجريبية ما عدا دراسة باربرا (٢٠١١م) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدم المميزة وغير المميزة.
 - ٤- أشارت بعض الدراسات السابقة أنه يمكن انتقال أثر التعلم والتدريب من القدم السائدة إلى القدم غير السائدة ومن اليد المستخدمة إلى اليد غير المستخدمة دراسة أحمد عبد الأمير حمزة الدليمي (٢٠٠٢م) ودراسة أشرف محمد مصطفى (١٩٩٥م) ودراسة وائل الدياسطي (١٩٩٦م).
 - ٥- استخدمت الدراسات السابقة الاختبارات المهارية ومنها من استخدم الاختبارات البدنية بينما استخدمت الدراسة الحالية (٦) اختبارات مهارية و (٤) بدنية.
 - ٦- مدى أهمية البرامج التدريبية في تطوير بعض المتغيرات المهارية والبدنية للاعبين الناشئين في مختلف الأنشطة الرياضية.

الاستفادة من الدراسات المرجعية :

- ١- اختيار المنهج التجريبي المناسب للدراسة.
- ٢- صياغة أهداف الدراسة وفروضها.
- ٣- اختيار العينة الملائمة لطبيعة الدراسة.
- ٤- تحديد الاختبارات المستخدمة ووسائل القياس والادوات.
- ٥- تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب.
- ٦- اختيار مدة تطبيق البرنامج من حيث عدد الأسابيع وكذلك زمن الوحدة التدريبية.
- ٧- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة وتوصيات الدراسات.