

الفصل الثاني

أولا القراءات النظرية

- التدريبات النوعية كوسيلة خاصة لتدريب الناشئين في كرة القدم
 - أشكال التدريبات النوعية
 - مبادئ تصميم وتنفيذ التدريبات النوعية في كرة القدم
- التوافق العضلي العصبي
 - مراحل التوافق العضلي العصبي
 - أهمية التوافق العضلي العصبي
 - علاقة التوافق العضلي العصبي ومكوناته بالأداء المهاري في كرة القدم
- الأداء المهارى
 - المهارات الحركية
 - اساليب الاعداد المهاري لناشئي كرة القدم
 - الاداءات المهارية المركبة
 - أنواع الاداءات المهارية المركبة
 - أهمية الاداءات المهارية المركبة في كرة لقدم
- الفعالية
 - فعالية الأداء المهاري
- تدريب الناشئين
 - العوامل الرئيسية المحددة لإعداد الناشئين
 - تخطيط التدريب للناشئين
 - النمو والتدريب الرياضي للناشئين
 - خصائص المرحلة السنية (١٧ سنة)

ثانيا الدراسات السابقة

- اولاً : الدراسات المرتبطة بالاداءات المهارية المركبة
- ثانياً: الدراسات المرتبطة بالتوافق
- ثالثاً: الدراسات التي تناولت التوافق وعلاقاته بمستوى الاداءات المهارية المركبة

التدريبات النوعية كوسيلة خاصة لتدريب الناشئين في كرة القدم Specific Drills

تعد خصوصية التدريب احد المبادئ الاساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه وهو المستوى العالي من الانجاز في النشاط المختار، فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادي بينما يتطلب الانجاز العالي تركيز كل قوى التدريب في هذا نوع النشاط التخصصي بما يتناسب وامكانيات اللاعب فالشخص لا يمكن ان يكون بطلا في جميع الرياضات، حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية والمهارية والخططية والتي يحكمها طبيعتها الخاصة بها، وهي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات بما يتناسب وطبيعة المنافس. (٧ : ٦٦)

ويرى مارك ايفانس Marc Evans (١٩٩٧م) على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط ولا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط، ويضيف أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها للوصول الى أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط. (٧٤ : ٧٩)

وقد اظهرت الدراسات الحديثة اهمية التركيز على نوعية التخصص الرياضي للاعب، بمعنى ان تركيز عملية التدريب في كرة القدم ينصب اساسا على متطلبات اللعبة من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخططية، بمعنى ان برامج التدريب يجب ان تعمل على تحسين نظم الطاقة الاساسية المرتبطة بكرة القدم وكذلك التركيز على استخدام المهارات الاساسية، وايضا التركيز على العضلات العاملة المستخدمة. (٢ : ٧٩)

ويضيف محمود محمد لبيب (٢٠٠٦م) ان هذه التدريبات تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب (النظرية والتطبيق) حيث يتم ترجمة وتحليل الاداء الحركي للمهارات الى تدريبات ذات طبيعة خاصة (بدنية - مهارية) تتشابه مع هذا الاداء (٥٨ : ٢٦)

ويرى الباحث مدى اهمية التدريبات النوعية في تنمية وتطوير مستوى الاداء الفني للاعب كرة القدم حيث يجب مراعاة تطابق التدريب مع طبيعة ومواقف اللعب

شكال التدريبات النوعية Specific Drills Types

يشير السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) أن التمرينات الخاصة يكون بها تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار التكنيك وتؤدي أيضاً إلى تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك ، مع ضرورة محاكاة المسار الزمني في بعض أجزاء الحركة على الأقل كما أن التمرينات الخاصة تأخذ أشكالاً متعددة وذلك وفقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس :-

- أشكال تدريبية إعدادية وتعليم التكنيك الرياضي وخصائص الحركة
- تدريبات المحاكاه
- واجبات لتثبيت التكنيك الرياضي (٢٨ : ١٨٠)

كما يذكر شاركي Sharkey (١٩٨٦م) على انه عند تنفيذ التدريبات الخاصة بالنشاط الرياضي او النوعية يجب ان نراعي ثلاث عناصر مختلفة للخصوصية وهما:

- خصوصية انظمة الطاقة.
- خصوصية شكل وطبيعة الاداء.
- خصوصية المجموعات العضلية. (٧٦ : ١٠-١١)

التوافق العضلي العصبي Neuro muscular co-ordination

التوافق فى معناه العام يعنى قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة فى إطار واحد وذلك يتطلب كفاءة خاصة من الجهاز العصبي لإرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من أجزاء الجسم المختلفة فى وقت واحد وقد يتطلب أداء الحركة تحريك هذه الأجزاء فى اتجاهات مختلفة فى نفس الوقت . (٥٤ : ٣٨٩)

ويذكر دالى مود وآخرون **Daly Mode et all** (١٩٩٧ م) أن التوافق هو قدرة اللاعب على الإستخدام الأمثل للعضلات فى تسلسل وتوقيت صحيح لتحقيق التوافق الحركى . (٦٩ : ١١)

ويشير هامفري **Humphrey** (١٩٩٣ م) الى التوافق بأنه عمل عضلات وأعضاء جسم الانسان معا لأداء واجب حركي خاص مثل حركات الرمي واللقف . (٧٢ : ٤٣)

ويعرف دايفز وآخرون **Davis, B et all** (١٩٩٥ م) التوافق بأنه قدرة الفرد على أداء الواجبات الحركية Motor tasks التي تتضمن عمل الحواس والنقباضات العضلية المرتبطة ببعضها البعض بدقة وانسيابية وتتاثر بالمدى الحركي للمفاصل والطراف والتكوين الجسمي Body compotions . (٧٠ : ١١٦)

كما يشير بأنه " تنظيم عمل المجموعات العضلية الكبيرة والصغيرة في الجسم بالقوة اللازمة والتسلسل الحركي الفعال " . (٧٠ : ٢١٥)

ويرى هوجر **Hoeger** (١٩٩٧ م) ان التوافق هو عبارة عن " تآزر الجهاز العصبي مع الجهاز العضلي لأداء حركات تتسم بالدقة والجمال والانسيابية " . (٧١ : ١٨٦)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) التوافق بأنه قدرة الفرد على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والأقتصاد فى الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد ، وإن ذلك يتحقق من خلال عدة عمليات تتلخص فى إستقبال المخ للمعلومات عن طريقه المستقبالت الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو أحد أجزائه ثم يقوم المخ بإرسال الإشارات إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقاً

للمتطلبات التي حددها سواء من ناحية طبيعة الأداء وشكله واتجاهات الحركة وغيرها ، وكلما أرتفعت دقة وتنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على إرتفاع مستوى التوافق . (١ : ٢٠٥)

لذا فإن مصطلح التوافق غالباً ما يختص بمراحل الحركة التي يتم الربط بينها بترتيب معين فى نطاق الأداء الحركي وهذا يوضح أهمية الجهاز العصبي للتوافق والحركات فكلما كانت الإشارات تتسم بالدقة الكافية وسرعة الوصول إلى العضلات كلما ساعد ذلك على إتمام الحركة فى الوقت المناسب والاتجاه المطلوب. (٢٩ : ٤٨)

ويرى براون وفرجينو Brown & Ferrigno (٢٠٠٥م) أن التوافق يشير الى "القدرة على التحكم في عمل المجموعات العضلية بالجسم عند أداء مختلف المهارات الرياضية بفعالية". وأنه من الضروري أن تعمل مختلف عضلات الجسم بانسيابية ونعومة، وتحدث كل حركات الجسم من خلال العديد من المفاصل والعضلات التي تعمل بتناغم تام لانجاز الواجبات الحركية المختلفة. (٦٧ : ٧٣)

مفهوم التوافق من الناحية الفسيولوجية:

أن الجهاز العصبي هو المسئول عن تنظيم حركات الجسم الإرادية و اللاإرادية على حد سواء و يعمل كجهاز اتصال يربط بين الحواس و المخ والجهاز العضلي كذلك يتم من خلاله التحكم في وظائف الجسم والعمل على التنسيق بينها فهو أكثر أجهزة الجسم تعقيدا علاوة على تحكمة في وظائف الأجهزة الفسيولوجية و إذا ما نظرنا إلى ما يحدث عند أداء الإنسان لأي حركه من الحركات لوجدنا أن هذه العملية تبدأ عادة بإعطاء الأوامر المباشرة من الجهاز العصبي إلى العضلات في هذه الحركة المرتبطة بها ويتم ذلك عن طريق الأعصاب التي تحمل الأوامر لتلك العضلات وفى ضوء الأوامر الحركية للجهازين العصبي والعضلي يتم تحقيق الهدف المراد الوصول إليه من الأداء الحركي ويتضح ذلك وفقا لما يلي:-

- ١- أنها تحقق الهدف المطلوب .
- ٢- السهولة في الأداء
- ٣- التمكن والتحكم والدقة في الأداء
- ٤- الاقتصاد في بذل الجهد بمقدار تحقيق الهدف .
- ٥- التوقيت الصحيح في الأداء.

٦- توزيع الجهد على الزمن.

لذلك تعتبر سلامة الجهاز العصبي أمر في غاية الأهمية بالنسبة للرياضيين نظرا لما تتطلبه الحركات الرياضية من دقة وتوافق عضلا عصبي و أن أي خلل فيه يترجم على أن الرياضي غير قادر لأداء الحركة أو التمرين وذلك لأن التوافق الحركي يحدث نتيجة الانقباض العضلي والانقباض العضلي يحدث نتيجة الإشارات العصبية وعليه يحدث التوافق الحركي إذا ما وصلت الإشارة العصبية للعضلات المطلوبة في الوقت الصحيح و بالرغم من أن المهارة هي نتيجة عمل الجهازين العصبي العضلي معا إلا أنها تخضع لوظائف الجهاز العصبي أولا فالانقباض العضلي في الوقت المناسب وكمية القوة المحددة تحدد وفقا للإشارات العصبية. (٣٠ : ١٨٧)، (٣٧ : ١٣١-١٣٣)

ويذكر هوجر Hoeger (١٩٩٧م) ان التوافق يحدث نتيجة عمل الجهازين العضلي والعصبي معا بصورة تكاملية لانتاج حركات بدنية تتميز بالدقة والجمال والانسائية. (٧١ : ١٨٦)

ويؤكد على جلال الدين (٢٠٠٦م) انه تنحصر الماهية الفسيولوجية في التوافق في تناسق أنشطة مختلف الاعضاء والاجهزة في نشاط فسيولوجي كامل. (٣٨ : ٢٥)

مفهوم التوافق من الناحية الميكانيكية:

يشار الى مصطلح التوافق في الميكانيكا الحيوية على دفعات القوه والمقاييس التي يتعين التوفيق بينها لتحقيق الاداء الحركي. (٢٩ : ٤٤)

مراحل التوافق العضلي العصبي

يمكن تقسيم مراحل التوافق الى ثلاث مراحل كما يلي:

• المرحلة الاولى (التوافق الاول)

يتم التركيز بشكل كامل على تنسيق الحركات الجزئية للاعب ثم تنمية احساسه بهذه الحركات ويتم خلالها التدريب بشروط سهلة مثل تخفيض قوة وسرعة التنفيذ او تقصير مسافة الجري او او التعامل مع زملاء اقل في المستوى او اخف وزنا وهكذا.

• المرحلة الثانية (صقل المسار الحركي)

وتتم بواسطة التنفيذ تحت ظروف متغيرة وصعبة مثل تغيير اماكن التدريب والادوات المستخدمة او ان يتم الاداء في ظروف جوية متباينة الاحوال المناخية وكذا التدريب في ساعات مختلفة من اليوم الى جانب امكانية الربط بين حركة سابقة باخرى جديدة.

• المرحلة الثالثة (التثبيت والالية)

لا يركز اللاعب فقط بالاداء وانما يشمل التركيز على المتغيرات الاخرى كاللاعب والاداء والحكم والجمهور وغيرهما. (٥٦ : ١٠٥-١٠٦)

اهمية التوافق العضلي العصبي

ان التوافق العضلي العصبي يعتبر ضمن مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالاداء المهاري حيث يعمل على تطوير وتحسين التكتيك وتحقيق الساهمات التالية:

- الابداع في الانشطة الحركية التي تتطلب عملية تنظيم وادارة الاداء الحركي.
- تظهر في مختلف الحالات التي تتطلب سرعة الحركة وتعلم المهارات الجديدة التي تؤدي في الظروف المتغيرة.
- تؤثر في السرعة والدقة والمرونة.
- تمييز الاختلاف في الحركات.
- المساهمة في وحدة الادراك الحسي والحركي.
- المساعدة في التحكم في القوام في الحالات المختلفة من خلال السيطرة على القوة الداخلية والخارجية في الجسم.
- انتقاء الوجبات الحركية والمواقف المرتبطة بالاداء الفعال اثناء اللعب.

ويظهر التوافق في اداء اللاعبين وفقا للخصائص التالية:

- الاستجابة السريعة والدقيقة لاشارات البدء أو للمنبهات المختلفة التي تتم من خلال التوافق بين الحركات الجزئية والتأزر أو التعاون لأداء الحركة في وحدة واحدة.
- تعلم واكتساب المهارات الحركية في وقت قصير وبالجودة المطلوبة.
- التحكم الحركي الذاتي وذلك باعطاء الاداء المهاري بالقوة والقدرة اللازمة، مع الاستفادة بالمسافة والتوقيت الأمثل Optimal Timing. (٧٣ : ١٢٩)

علاقة التوافق العضلي العصبي ومكوناته بالاداء المهاري في كرة القدم

تتميز طبيعة الاداء المهاري في كرة القدم بعدم ثبات طريقة الاداء من حيث تكرارية الحركة، ولكن حركات اللاعب تتغير وفقاً لمواقف اللعب وتغيرها، كما تكون طبيعة الحركة واتجاه ومقدار القوة في هذه الأنشطة وفقاً لما يقابله اللاعب أثناء اللعب، ولا يكون هناك اعداد سابق او برمجه مسبقاً للاداء، وبناء على ذلك تزداد أهمية كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات من اعضاء الحس وسرعة العمليات العصبية فأداء الاستجابات المناسبة اللازمة للقيام بالواجبات الحركية والمهارية المطلوبة حسب مواقف اللعب المختلفة، ذلك أن جميع الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم وفقاً لارادته تحت اسم الحركات المكتسبة وطالما ان هذه الحركات يمكن للجهاز العصبي التحكم فيها فان عملية التحكم العصبي تشمل ثلاث اتجاهات رئيسية وهي التحكم في مقدار القوة العضلية للاداء الحركي المطلوبة والتحكم في سرعة الاداء ثم التحكم في اتجاهات حركة جسم اللاعب.

(٢ : ٢٣-١٣٧)

ولذلك يؤكد هوجر Hoeger (١٩٩٧م) على أهمية التوافق في مجال كرة القدم حيث يتكامل فيها التوافق بين اليد والعين او القدم والعين لاداء الحركات المختلفة.

(٧١ : ١٨٦)

مكونات التوافق العضلي العصبي

وحيث ان هذه الدراسة تستهدف تناول إحدى هذه المتطلبات وهو التوافق العضلي العصبي ودراسة علاقته بمستوى أداء الحركات المركبة في كرة القدم لذا فقد قام الباحث بإجراء المسح المكتبي والأطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات التي تناولت التوافق الحركي خاصة تلك الدراسات العلمية التي أستخدمت تحليل التوافق الحركي والكشف عن مكوناته وقد وجد الباحث أن للتوافق الحركي علاقات متبادلة مع بعض المكونات البدنية.

حيث يذكر اسامة كامل راتب (١٩٩٠م) نقلاً عن بارو Barrow ومك جي McGee أن التوافق الحركي ذو علاقة كبيرة بمكونات أخرى لأداء نماذج حركية متكاملة تتضمن التوازن، السرعة، الرشاقة. (٤ : ٣٣١)

كما يذكر يوهانس ريه (١٩٨٨م) أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التي يتكون منها والتي تخدم بدورها تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة حيث ينعكس ارتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركي ويجعل اللاعب قادر على تنويع لأداء التكنيكي مع الإقتصاد في الجهد المبذول ويشير إلى أن القدرات التوافقية تتكون من القدرة على تقدير الوضع القدرة على الربط الحركي ، التوازن ، الإيقاع ، الاستجابة . (٥٢ : ٦٦)

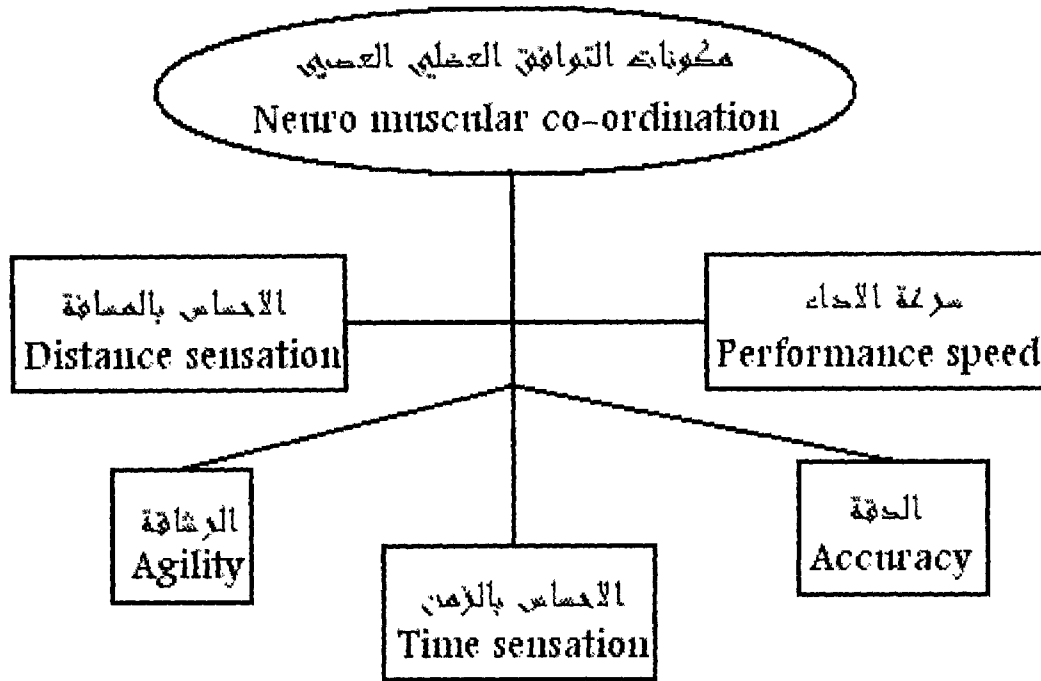
كما أجريت سامية حسن (١٩٨٩م) دراسة عاملية تهدف تحديد الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية والتي أمكن بها تحديدو نتيجة التحليل العاملى للتوافق وكانت أكثر العوامل تشبعاً على التوافق هي الرشاقة - التوازن - القدرة العضلية - المرونة - الدقة - القدرة على التعلم . (٢٥ : ١٤٦)

ويذكر سيد عبد المقصود (١٩٨٦م) مكونات التوافق الحركي فى المكونات التالية: التوازن - مرونة الحركة - القدرة على التكوين الحركي - الخيال الحركي - البراعة. (٢٩ : ٢٨٥)

كما استعرض كل من مصطفى كاظم وأبو العلا عبد الفتاح وأسامة راتب (١٩٨٢م) بعض القدرات المرتبطة بالتوافق بالقدرة على التعلم، القابلية للتكيف، المقدرة على ربط الحركات، المقدرة على تنظيم احركات الجسم، المقدرة على التحرك ايقاعياً، المقدرة على التميز، المقدرة على التوازن. (٦١ : ١٢٥)

كما يرى أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (١٩٩٣م) ان التوافق من الصفات البدنية المهمة اللازمة لإتقان المهارات الحركية المختلفة ويتشكل التوافق من عدة خصائص قسيولوجية وبدنية كالتوازن ، وسرعة رد الفعل ، والإحساس الحركي ، والقدرة على توجيه الجسم . (٣ : ٣١٥)

وبعد هذا العرض المفصل لأراء الخبراء حول مكونات التوافق قام الباحث بعرض نتيجة المسح المرجعي على بعض الخبراء المتخصصين حيث تم التوصل الى اهم مكونات التوافق المرتبطة بمستوى الاداء المركب في كرة القدم وشكل (١) يوضح تلك المكونات.



شكل (١)

مكونات التوافق العضلي العصبي الخاصة بالاداءات المهارية المركبة في كرة القدم

ويظهر من الشكل رقم (١) مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم وهما كالتالي:

اولا الرشاقة Agility

يكاد يتفق المهتمون بدراسة القدرات البدنية والنمو الحركي على ان الرشاقة تعتبر من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث انها ترتبط بجميع مكونات الاداء البدني، والتي ياتي في مقدمتها القدرة العضلية والتوافق والسرعة والتوازن الحركي. (٤ : ٣٣٣)

ويعرف دايفز وآخرون (١٩٩٥م) الرشاقة بأنها القدرة البدنية التي تمكن الفرد من تغيير وضع الجسم واتجاهه بطريقة دقيقة Precise. (٧٠ : ١١٦)

ويعرف مسعد علي محمود وآخرون (٢٠٠٥م) الرشاقة بانها " تغيير اوضاع ومستويات الجسم سواء على الارض او في الهواء بسرعة وتوقيت سليم".

او هي " القدرة على تغيير اتجاه الجسم اثناء حدوث الحركة السريعة".

ويذكر نفس المرجع نقلا عن كولفير وهاملتون Colfer & Hamilton أن الرشاقة هي الاستجابة السريعة والدقيقة لتغيير اوضاع الجسم. (٥٩ : ١٤٩)

ويعرف هوجر Hoeger (١٩٩٧م) الرشاقة بأنها "القدرة على تغيير وضع واتجاه الجسم بسرعة وفعالية" وللرشاقة اهمية كبرى في بعض الانشطة الرياضية ككرة القدم، حيث ينبغي على اللاعب ان يغير اتجاهه بسرعة، ويسيطر على حركاته بشكل مناسب. (٧١ : ١٨٤)

ويذكر مارك روزن Mark Roozen (٢٠٠٤م) أن الرشاقة هي القدرة على تغيير الاتجاهات بدون أي فقدان في السرعة والتوازن والتحكم في الجسم، وكذلك هي القدرة على الدمج بين القوة العضلية وبداية إنتاج القوة والقوة المتفجرة والاتزان والتسارع والإنقاص المفاجئ للسرعة، كل ذلك يحدد معنى الرشاقة. (٧٥ : ٢٦)

ويذكر براون وفرجينو Brown & Ferrigno (٢٠٠٥م) أن الرشاقة بصفة عامة تشير الى نوعين من الوظائف الحركية Motor Function كما يلي:

فيشير النوع الاول الى القوة المميزة بالسرعة لمهارة البدء، وابطاء سرعة الجري decelerate، وتغيير الاتجاه، وزيادة سرعة الجري (التسارع) accelerate، والتحكم في حركة الجسم، وتقليل فقد السرعة.

والرشاقة بهذا المفهوم هامة لمختلف الانشطة الرياضية لانها تبدأ وتتم من مختلف اوضاع الجسم، ولذلك فان الرياضي يجب ان يكون مستعدا لأداء الحركات الرياضية ببرد فعل قوي وسريع explosiveness لمسافات قصيرة.

أما النوع الثاني فان الرشاقة تشير الى القدرة على التنسيق بين مختلف الواجبات الحركية الخاصة في مختلف الانشطة داخل اطار أو نسق واحد Simultaneously كما هو الحال عندما يقوم اللاعب باداء مهارة الجري بالكرة داخل الاماكن المختلفة في الملعب بينما ينظر الى افراد فريقه جميعا ليقف ويمرر الكرة الى الزميل المناسب في المكان المناسب والقوة المناسبة. (٦٧ : ٧٢)

ويتفق كل من حنفي مختار، مفتي إبراهيم (١٩٨٩م) أن الرشاقة هي مقدرة لاعب كرة القدم على تغيير اوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم. وهي أكثر الصفات البدنية استخداما في كرة القدم- وتتمثل في جميع حركات

الخداع مع أداء المهارات الأساسية مثل تغيير وضع الجسم عند استقبال أو لعب الكرة، تغيير سرعة الجري بالكرة أو بدونها، تغيير اتجاه جري اللاعب يمينا أو يسارا أو خلفا، الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس، وتظهر الرشاقة بصورة واضحة عندما يكون اللاعب واقعا تحت ضغط منافس أو أكثر ويحاول التخلص منهم. (٢١ : ٤٥)

ثانيا السرعة الحركية Motor Speed

تلعب سرعة اداء المهارات الحركية دورا هاما في تحقيق اهداف اللاعب وانتهاز فرص مواقف اللعب سريعة التغير، ويتطلب الامر من اللاعب ان يركز الاداء في اتجاهين احدهما الاداء الصحيح للمهارة وثانيهما سرعة انجاز المهارة المطلوبة للاستفادة من ظروف الموقف المتاح، وعند تنمية السرعة المرتبطة بالاداء يراعى ان يكون التركيز في البداية على صحة الاداء المهاري وتكون سرعة الاداء بطيئة ثم تزداد السرعة تدريجيا حتى تصل الى السرعة القصوى. (٢ : ٤٣٨)

ثالثا الدقة Accuracy

يعرف علي جلال الدين (٢٠٠٥م) الدقة accuracy بانها قدرة الفرد على اداء الحركي بصورة تامة (صحيحة) واصابة الهدف.

ونقصد بمصطلح دقة الحركة " ماهو كائن وما يجب ان يكون " اي درجة التطابق بين نتيجة الاداء او نتيجة بعض اجزائه وبين الهدف او الاهداف المحددة مسبقا.

يزيد اداء الحركات في مساحات صغيرة من سهولة تحقيق مستوى عالي من دقة الحركة يصفة عامة وعلى العكس من ذلك تتطلب الواجبات الحركية الخاصة التي تتطلب مساحات كبيرة ككرة القدم درجة عالية من الدقة.

ويمكن قياس دقة الحركة بطريقة موضوعية، ويتم ذلك بقياس الفارق بين الهدف الذي تم تحديده قبل بدء الاداء الحركي وبين ما تم تحقيقه نتيجة للاداء بطريقه مباشرة وذلك مثل التصويب على المرمى في كرة القدم. (٣٩ : ٢٣٤ - ٢٤٠)

رابعاً الاحساس بالمسافة Distance sensation

عند ممارسة اي نوع من انواع النشاط الرياضي يتواجد اللاعب في اماكن متعددة تحددها مسافات معينة تتطلب اداء حركي معين يتناسب مع المكان الموجود فيه اللاعب فلاعب كرة القدم مثلاً اذا تواجد في ركن الملعب يقوم باداء حركي معين يختلف عما اذا كان مواجهاً للمرمى وايضاً المسافة بين اللاعب وزميله وكذا الخصم تستدعي بان يقوم باداء حركي معين فاذا كان قريباً من زميله اختلف الاداء الحركي عنه اذا كان بعيداً عنه وكذا الخصم اي ان المسافة تحدد نوع الاداء الحركي طبقاً لظروف وانواع النشاط.

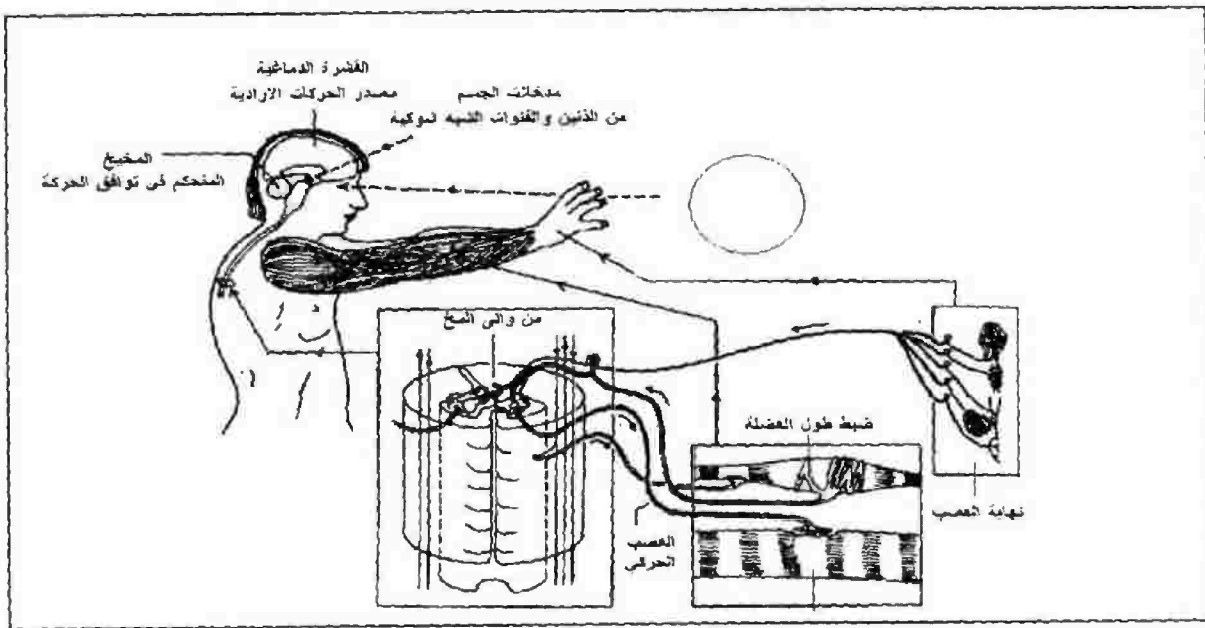
(٤٦ : ٤٣ - ٤٤)

خامساً الاحساس بالزمن Time sensation

يعتمد التنظيم الزمني دائماً على عملية الاحساس بالعلاقات الزمنية المتعاقبة والمستمرة، فلو نظرنا الى هذه العلاقات واهميتها في النشاط الرياضي، لوجدنا انها تمثل اهمية كبرى، حيث انه يتحتم على اللاعب ان يكون لديه الاحساس التام بالزمن الذي تستغرقه الحركات المتكررة والمتعاقبة، حتى يتمكن من تحديد سرعة الاداء الحركي وايضاً اختيار وتحديد الاساليب الخططية المناسبة لكل فترة زمنية في المباراة طبقاً لظروف النشاط ويظهر ذلك في كرة القدم. (٤١ : ٢١)

الاداء المهاري Technical performance

ان التدريب الرياضي يشير الى الاستعداد للمباريات والمنافسات المقبلة والتعود من خلال اداء بعض التمرينات والمهارات التطبيقية، او الاحمال التدريبية في اتجاه التخصص الرياضي المطلوب مما يؤدي الى احداث تكيفات وظيفية لاجهزة الجسم وتحسين عناصر اللياقة البدنية وتحسين التوافق العضلي العصبي والمهارات الحركية. (٥٩ : ١٥)



شكل (٢)

ميكانيزم الاداء المهاري عنه واطسون Watson ١٩٩٥م

المهارات الحركية Motor Skill

يشير كاسا Kasa (١٩٩٧م) ان المهارات الحركية تكتسب من خلال عملية التعلم Learning Process التي تستهدف اداء المهارات على نحو صحيح وسريع واقتصادي economic وحل الواجبات الحركية التي تظهر أثناء مواقف اللعب المختلفة، ويستخدم مصطلح المهارات الحركية Motor skills في مجال الرياضة، وأستبدل حديثا في بمصطلح المهارات الرياضية Sport skills لكي يعكس الجانب التطبيقي للتدريب الرياضي، وتفهم المهارات الرياضية كنمط من المهارات الحركية التي تتميز ببعض الخصائص التي تتأثر بالدافعية والقواعد الدولية المنظمة للمنافسات. (٧٣ : ١٣٠)

شروط تعلم واكتساب المهارات الحركية

١- الاعداد الحركي Motor Preparation

حل الواجبات الحركية يتطلب مستوى معين من القدرات الحركية كالجري بالكرة والرمي والتسديد على المرمى الأمر الذي يتطلب تنمية الصفات البدنية كالسرعة والقوة والقدرة والمرونة والتحمل والاتزانالخ، وينبغي ان نقوم بتحسين القدرات الحركية للاعبين لفترة كافية من الوقت قبل عملية تعليم المهارات الحركية للاعبين.

٢- تحسين التوافق والاعداد المهاري Coordination and skill Preparation

سرعة اكتساب وتعلم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة يعتمد على ملكة الخيال التي تتكون باكتساب العديد من الخبرات المتراكمة Cumulated experiences التي تثبت في الذاكرة على المدى الطويل، ويجب على المدرب أن يقترح على لاعبيه أداء بعض التمرينات الخاصة أو النوعية Special exercise التي تعزز من الاداء المهاري.

٣- الاعداد العقلي Mental Preparation

ويستهدف زيادة حماس اللاعبين وشحن همهم وزيادة دافعيتهم للانتظام في عملية التدريب، وتصبح عملية التعليم ناجحة عند تحقيق الاهداف التعليمية المحددة سلفا، ويصبح دور المدرب هو مساعدة وحث اللاعبين على تحسين الاداء. (٧٣ : ١٣٠-١٣١)

الاداء المهاري في كرة القدم Skill performance in football

ويذكر كلا من محمد شوقي كشك وامر الله البساطي (٢٠٠ م) ان طبيعة الاداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة او بدونها، لتحقيق التفوق على منافسه ومن هنا فان التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا ملموسا في برامج اعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم. (٥٢ : ٣)

ويضيف عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) أن الأداءات المهارية تختلف في أهميتها ودورها وتركيبها من نشاط إلى آخر حسب متطلبات تضعها مواقف هذا النشاط للوصول إلى المستويات العالية، وتندرج كرة القدم تحت النشاط ذات التأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين

والتي يتطلب أن توجه فيه الأداءات المهارية إلى كيفية استخدام اللاعب لكل القوي، وباقتصاد وتنمية مقدرة السرعة ودقة الأداء في الظروف المختلفة لمواقف المباراة المتغيرة حيث أن نجاح الأداء للاعب أثناء المباراة يتوقف على إتقانه لها مهما تغيرت الظروف مع تنوع هذه الأداءات لديه. (٣٦ : ١٨١)

ويشير محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م) أنه في فترة التدريب التي تهدف إلى إعداد اللاعب أو الفريق مهارياً، تستخدم التدريبات التي تنمي وتحسن وتزيد من مستوى اللاعب أو الفريق في المهارات الأساسية للعبة، وتعمل في نفس الوقت على تطوير حركاته ومهاراته، ويؤدي هذا النوع من فترات التدريب على مدار السنة التدريبية (الموسم الرياضي) وتشمل عليه كافة البرامج والدورات التدريبية، وفي الحقيقة إن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومية هي التدريب على المهارات الأساسية، وإن اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب. (٥١ : ٩٨)

ويتفق كل من حنفي مختار (١٩٩٤)، حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨) أنه يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويعد الهدف الأسمى لعملية الإعداد المهاري هو إكساب اللاعبين الأداءات المهارية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية بالإتقان الكامل لها، حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، 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.

(٢٠ : ٦٥-٦٧) (١٨ : ٢٧)

في حين يذكر جمال إسماعيل النمكي (١٩٩٧م) أن الإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من صفات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام لمهارات الحركة الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. (٩ : ٧)

وتبين الدراسات التي اتجهت الى تحليل اداء لاعبي كرة القدم خلال الدورات الاولمبية والبطولات الدولية ان تحقيق النتائج المتقدمة تكون لمن تتوافر له المهبة الحركية بوجه عام، وكفاءة بدنية عامة ودرجة عالية من المهارة. (٢ : ٢٥)

ويؤكد كلا من كوك Cook وويتهيد Whitehead (١٩٩٩ م) على اهمية تكرار التدريب الجيد على المهارات المختلفة في كرة القدم حتى يستطيع اللاعب توظيف تلك المهارات داخل المباراة. (٦٨ : ٩٤)

اساليب الاعداد المهاري لناشئي كرة القدم

يشير كل من محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي (٢٠٠٠ م) أن أسس التدريب الحديثة الخاصة بالإعداد المهاري إلى جانب خبرات المدربين والعاملين في مجال تدريب كرة القدم اتباع طرق مختلفة للارتقاء بالمستوي الفني وهي

أولاً الأسلوب الشكلي: ويتميز بالإجراءات النظامية الجامدة ويكون أداء اللاعبين بصورة جماعية وفي توقيت واحد من خلال تشكيلات متشابهة، ويتناسب هذا الأسلوب مع المبتدئين والناشئين وذلك لزيادة فرص تحسين الاستجابة وتدعيمها والقدرة على تصحيح الأخطاء كما يمكن ربطه بالجانب البدني.

ثانياً أسلوب المنافسات: ويعد من أفضل الأساليب لاستثارة اللاعبين وزيادة الدوافع والحماس نحو الأداء حيث أنه يعتمد على ديناميكية العمل الجماعي المشابهة للأداء خلال المباريات في تحفيز وإبراز القدرات الكامنة عند اللاعبين فضلاً عن تحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة.

ثالثاً الأسلوب المختلط (المركب): ويعد هذا الأسلوب مزيج من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية مهارية والبدنية أو كليهما مع الناحية الخطئية ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع فترة ومرحلة التدريب. (٥٢ : ١٧٤-١٨٩)

الاداء المهاري المركب Technical Performance Combination

ويشير كلا من محمد شوقي كشك وامر الله البساطي (٢٠٠٠م) ان المهارات المركبة هي تمثل نماذج لاشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارة التالية ، والتي يؤديها اللاعب في موقف لعبي معين لتحقيق هدف معين وفقا لمتطلباته. (٥٢ : ٣)

والاداء المهاري المركب هو عبارة عن عدد من الاداءات المستقلة غير المتماثلة من حيث تكوينها واهدافها والتي يتم ربطها او دمجها بكيفية تجعل ادائها داخل اطار هذا الاداء متوacula واقتصاديا وعلى درجة عالية من التوافق. (١٢ : ١٠٦)

كما يشير سيد عبد المقصود (١٩٨٦م) انه عندما يقوم اللاعب بالاداء المهاري المركب فانه يقوم بتحويل المرحلة النهائية (للحركة الاولى) الى مرحلة تمهيدية (للحركة الثانية) ، ولا يتمكن الرياضي من اداء هذا التحويل الا عندما يقوم ببرمجة العنصر التالي في وقت مناسب، اي عندما يتوقعه بالكامل، واذا لم ينجح الرياضي في هذا التوقع فانه سيفشل في عملية التحويل هذه وبالتالي في اداء كل الجملة. (٢٩ : ١٥٨)

انواع الاداءات المهارية المركبة

يتفق كلا من سيد عبد المقصود (١٩٨٦م) و جمال علاء الدين وناهد الصباغ (١٩٩٥م) انه هناك ثلاث انواع مختلفة من الاداءات المركبة وهما كالتالي:

١. اداء مركب متتالي:

حيث تندمج فيه الاداءات المهارية بتواليات وفق الترتيب الزمني لحدوثها

٢. اداء مركب متزامن:

حيث تندمج فيه الاداءات المهارية تزامنياً بكيفية يتعذر معها استيضاح التعاقب الحادث

٣. اداء مركب خداعي:

هو مشروع في تأدية مرحلة تمهيدية يقابلها رد فعل من المنافس وقرب نهاية المرحلة التمهيدية يقوم اللاعب بعمل قطع مفاجئ وينتقل بمسار الحركة إلى مرحلة رئيسية لأداء مهاري جديد بدون مرحلة تمهيدية خاصة به. (٢٩ :) (١٢ : ١١١)

اهمية الاداءات المهارية المركبة في كرة قدم

The importance of Football technical Performance Combination

تميز الأداءات والأفعال الحركية والمختلفة في الأنشطة الجماعية بأنها ذات طابع متغير، وتستهدف تحقيق أفضل النتائج الممكنة خلال الظروف ذات التغيرات الكثيرة والفجائية. (١٣ : ١١٥)

كما يشير كل من محمد شوقي كشك وأمرالله البساطي (٢٠٠٠ م) إلى أن طبيعة اللعب خلال مباراة كرة القدم تفرض على اللاعبين استخدام اشكال مركبة للمهارات المندمجة (المهارات المركبة) Complex Skills أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء . يتكون من عدة مهارات مترابطة ، ويعد إمتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير - إستلام - مراوغة) ليس بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (إستلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - إستلام ثم تصويب) وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة (٥٢ : ٧٧).

ويشير محمد ابراهيم سلطان (٢٠٠٤ م) ان اللاعب الذي لا يتقن الاداء المركب يضطر ان يركز على الكرة وطريقة لعبها اكثر من تركيزه على الناحية الخطئية ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة فقط لا يستطيع ان يلاحظ بدقة ووعي تحركات زميله او منافسة في الملعب مما يؤثر بالسلب في دقة تنفيذه المبادئ الخطئية. (٤٧ : ٢٨٨)

وفي النهاية يرى الباحث انه يمكننا ايجاز اهمية تطوير وتحسين مستوى الاداءات المهارية المركبة في كرة القدم في النقاط التالية :

- ١- اللاعب الذي يملك مستوى جيد من الاداءات المهارية المركبة يكون لديه قدرة اوسع في التصرف وحل المشاكل والمواقف المتغيرة في المباراة.
- ٢- تساعد التدريبات على المهارات المركبة في تنمية بعض العناصر الهامة من عناصر اللياقة البدنية ومن ابرزهم (الرشاقة - الدقة - السرعة - التوافق) حيث يتفق هذا مع نتائج محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥ م).
- ٣- تساعد التدريبات النوعية في الحصول على الانسياب الحركي ومن ثم تقنين المجهود (الاقتصاد في الجهد).
- ٤- تساعد الاداءات المهارية المركبة في مساعدة اللاعب على التركيز في الجانب الخطئي.

الفعالية Effectiveness

يمكن تعريف الفاعلية بأنها " الدرجة التي يصل إليها اللاعب من توظيف قواه البدنية والعقلية والنفسية لأداء المهارات الأساسية بصفة تتسم بالسهولة والدقة والإقتصاد في بذل الجهد لتحقيق أعلي النتائج والوصول للهدف " (٢٨ : ١٠).

فعالية الأداء المهاري : Effectiveness of the performance skills

يري طلحة حسام الدين (١٩٩٣) أن مفهوم الفعالية يتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لإنجازه وأن من خصائص الأداء الفعال تميزه بغياب الحركات الزائدة وإستخدام العضلات بالقدر والتوقيت المناسب . (٣١ : ١٠).

ويضيف نبيل الشوربجي (٢٠٠٠) إلي تعدد آراء المتخصصين والباحثين في المجال الرياضي لتحديد مفهوم فعالية الأداء المهاري حيث قد لايفرق البعض بين الفعالية والكفاءة والبعض الآخر يري أن هناك فرقاً بينهما وفي هذا الصدد يشير نبيل الشوربجي نقلاً عن برهام Barham (١٩٧٨) إلي أن هناك فرقاً بين الفعالية والكفاءة ، فالفعالية تقيم بمدى تحقيق الإنجاز للهدف، بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكي المنجز إلي الطاقة الكلية المستهلكة (٦٣ : ٨).

يشير جمال علاء الدين ١٩٨١م أن المقصود بفعالية الأداء (أو فعالية التكنيك) الرياضي للاعب هو درجة قرب وتماثل الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية (مثالية) ويضيف أن فاعلية الأداء المهاري لا تمثل (بالمقارنة بمنطقية أو بمثالية التكنيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا النمط من التكنيك بقدر ما توصف الجانب الكيفي لمستوى الأداء المهاري ، و هناك ثلاث مؤشرات لفعالية الأداء المهاري:

١. الفعالية المطلقة:

فالفعالية المطلقة للأداء المهاري توصف درجة قرب وتماثل الأداء مع أكثر أنماط التكنيك مثالية علي أساس الإعتبارات الفسيولوجية والبيوميكانيكية والسيكولوجية والجمالية ويتم من خلال مقارنته بأحد النماذج المعيارية (التكنيك المثالي).

٢. الفعالية المقارنة:

تعتبر الفعالية المقارنة من المؤشرات الوصفية لفعالية الأداء المهاري حيث يؤخذ التكنيك الرياضي للاعب المستويات العالية كنموذج معياري للأداء المتميز بالمنطقية والعقلانية العلمية.

٣. فعالية الإنجاز أو التحقيق:

وتتم من خلال مقارنة نتيجة الحركة المنجزة بأحد المدخلين التاليين:
المدخل الأول : والذي يهدف إلى التعرف على مدى إتقان الرياضي استخدام قدرته في تحقيق الأداء المهاري والذي يتسم بدرجة صعوبة عالية.
المدخل الثاني : ويهدف إلى تحديد الدلالة الوظيفية للأداء المهاري (١٥ : ٥ ، ٨٥)

ويذكر محمود بيومي (٢٠٠٤) نقلاً عن بروير Broer (١٩٦٠) أن هناك متطلبات لفعالية الحركة تتمثل في (المتطلبات البدنية ، المتطلبات العقلية ، المتطلبات الإنفعالية) .

• المتطلبات البدنية وتشمل عناصر متعددة منها (التحمل ، المرونة ، القوة ، القدرة العضلية ، الإحساس ، زمن رد الفعل) .

• المتطلبات العقلية وتشمل:

١. القدرة على حل المواقف الحركية.

٢. القدرة على إتخاذ قرارات سريعة متوائمة.

٣. القدرة على تذكر الخبرات الحركية السابقة وإمكانية تطبيقها.

٤. القدرة على الإنتباه والتوقع.

• المتطلبات الإنفعالية : حيث أن العوامل الإنفعالية ربما تعوق كفاءة الحركة ولها

أهمية كبيرة في التعلم أثناء عملية التدريس . (٥٧ : ١٩)

تدريب الناشئين Youth training

شهدت العقود الثلاثة الاخيرة من القرن العشرين تطورا كبيرا في مجال الاعداد للرياضيين، وان الخطوة الاولى على طريق اصلاح المسار الرياضي المصري تبدا بتطبيق برامج الاعداد المختلفة على اسس علمية صحيحة منذ سنوات الممارسة المبكرة حتى يمكن لركب الرياضة المصرية ان يلحق بالتطور العالمي الرهيب في المجال الرياضي وهو مزود بمعايير جديدة للتفوق. (٣٥ : ٧)

العوامل الرئيسية المحددة لاعداد الناشئين:

يشير عصام عبد الخالق (١٩٩٤) إلى عدة عوامل تؤثر في عمليات تدريب الناشئين منها:

١- مراعاة الخصائص السنية للناشئ ، إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة بالتطور البيولوجي له ، وبمقدرته على التكيف ، والملائمة لمتطلبات المستويات العالية

٢- مميزات النشاط الرياضي ، حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى الرياضي .

٣- بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات التدريب للمستويات العالية مراعيًا في ذلك النمو الطبيعي ، والتطور التدريجي لإمكانيات الناشئ ، ومستواه واتجاهه المطور الذي سارت إليه المستويات العالية.

وتختلف طول فترة تدريب الناشئين باختلاف تلك الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس. (٣٦ : ٢٧)

تخطيط التدريب للناشئين

التخطيط للتدريب في مجال الناشئين في كرة القدم أصبح وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي الى تقدم مستوى الناشئين ووصوله الى اعلى مستوى خلال السنوات التالية، وعند التخطيط لتدريب الناشئين لابد ان تطبق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب، وان تتصف الخطة بالمرونة نظرا لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ. وان

ترتبط عملية التخطيط بالتقييم المستمر والذي يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم في حالة التدريب. (٤٠ : ١٨٣)

اسس تنظيم برامج الناشئين في كرة القدم

١. تنمية الدافع والرغبة للبرنامج التدريبي وان يقتنع الناشئ بان ذلك سوف يصل به الى درجة عالية من الاداء

٢. التعود على التركيز الكامل في الاداء اثناء التدريب

٣. يجب ان يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والالعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من اقبالهم على الاداء وتبعد عامل الملل والسام لديهم.

٤. لابد ان يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين.

٥. يجب ان تحدد المهرجانات والمباريات، واماكن التدريب، وعدد اللاعبين، والادوات، ووسائل القياس، والسجلات المختلفة وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعه في اطار خطة التدريب السنوية.

٦. يجب ان يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابليته للتعديل.

٧. يجب ان يتناسب البرنامج مع المرحلة العمرية التي وضعت من اجله.

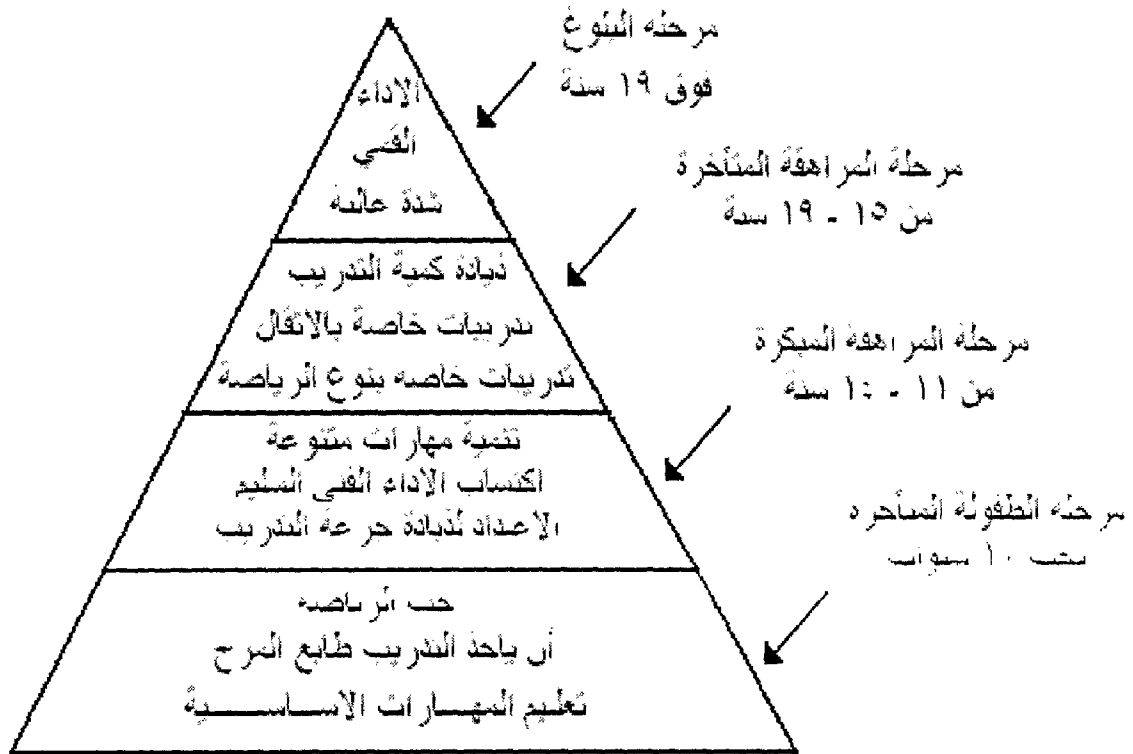
٨. يجب ان تتصف وحدة التدريب بالشمولية وان يضاف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة. (٤٠ : ١٨٥)

النمو والتدريب الرياضي للناشئين

لقد ثبت ان ممارسة الرياضة بشكل خاطئ خلال مراحل النمو المختلفة تؤدي مستقبلا الى حدوث العديد من المشاكل البدنية والصحية الخطيرة والتي قد تلازم اللاعب خلال المراحل التالية من عمره وتسبب له الكثير من المعاناه ولذلك يجب الاهتمام بالاسس الصحيحة لوضع البرامج التدريبية المناسبة لخصائص مراحل النمو المختلفة والتي تتجنب

الاضرار بالاشبال والناشئين وتتوافق مع المميزات والخصائص التي يمكن ان تحسن وتطور مستواهم. (٢ : ٤٢)

ولذلك يؤكد شاركي Sharkey (١٩٨٦م) أنه يجب ان تتغير غايات واهداف التدريب لتساير مراحل النمو المختلفة وتناسب التغيرات التنموية المختلفة التي تطرأ على أجهزة الجسم للرياضي، وتحقيق البطولة أو الانجازات الرياضية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بسن النضج mature، ونلاحظ من شكل (٣) أن شدة التدريب ترتفع بزيادة السن حتى تصل الى قممتها في مرحلة البلوغ (فوق ١٩ سنة). (٧٦ : ٢٦)



شكل (٣)

النموذج الهرمي لتنمية المهارات على اساس السن
في مختلف الانشطة الرياضية عن شاركي Sharkey (١٩٨٦)

خصائص المرحلة السنية (١٧ سنة)

اتفق العديد من العلماء على ان هذه المرحلة داخل مرحلة المراهقة نظرا للعديد من التغيرات الجسمية والحركية والفسولوجية المختلفة التي تحدث لناشئ تلك المرحلة، وسوف

يتناول الباحث خصائص تلك المرحلة من الناحية الجسمية والحركية والانفعالية ومتطلبات الاداء المهاري لتلك المرحلة.

النمو الجسمي:

يتفق كلا من خليل ميخائيل (١٩٩٤م)، ومحمد علاوي (١٩٩٥م) على أن هذه المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسماني، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم اللاعب بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانته الجسمي ، ويصل اللاعبون إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا ، وتصبح عضلات اللاعبين قوية ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب. (٢٢ : ٢٢٣) (٤٨ : ١٤٦)

ويضيف "كمال عبد الحميد وزينب فهمي" (١٩٨٢م) عن جيرد لأتجهوف و شيوأندرت أن هذه المرحلة تتميز بالنمو السريع مع زيادة الطول عامة و الأطراف خاصة وتبدأ بالإطراف العلوية من الجسم ذلك مع وجود بعض الاختلافات من فرد إلى آخر، إلا أن نمو الأجهزة الداخلية يكون على العكس من ذلك بطيئاً نسبياً ويتصف القلب برقة جدرانه، و يلاحظ أن القدرة على الأداء تنخفض حيث يرجع ذلك إلى عدم التوافق بين رقة جدران القلب واتساع تجاويفه، لذلك يجب تجنب فترات التحميل الجسمية الطويلة والمستمرة دون مراعاة فترات الراحة الكافية. (١٦ : ٤٤ ، ٤٥)

النمو الحركي:

يذكر "خليل ميخائيل معوض" (١٩٩٤م) أنه في بدء مرحلة المراهقة (المبكرة) ينمو الجسم نمواً سريعاً (طفر النمو) فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولاً خاملاً قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف مرحلة المراهقة (المتأخرة) التي يتميز فيها المراهق بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب، وذلك لأن النمو خلال هذه المرحلة يسير في خطوات معتدلة، وعندما يصل المراهق قدراً من النضج وتصبح حركاته أكثر توافقاً وانسجاماً فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية التي تحتاج إلى دقة وتآزر حركي. (٢٢ : ٣٤٠)

وشير محمد علاوي (١٩٩٥م) إلى أنه في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والتطور والرقى لتصل إلى درجة عالية من الأداء الجيد ، كما يلاحظ التقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة ، وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ، حيث يستطيع اللاعبون اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به اللاعبون يساعد كثيراً على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية ، كما تساهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، ومن ناحية أخرى فإن لعمليات التركيز والإرادة دوراً هاماً في نجاح عمليات التعليم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة. (٤٨ : ١٤٧)

النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد من خلال المثيرات والاستجابات، كما ترتبط بمتغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الجسم، حيث تتغير المثيرات تبعاً لتغير العمر الزمني، وتتغير الاستجابات تبعاً لتطور مراحل النمو، وتبقى المظاهر العضوية الداخلية أقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغير. (٤٣ : ٣٠١)

يذكر "سعد جلال ومحمد حسن علاوي" (١٩٨٢م) أن الفرد في بداية هذه المرحلة يعبر تعبيراً قوياً عن انفعالاته وعن ذاته ويكون نشيطاً وممثلئاً بالحياة ومتفائلاً ويكون سعيد ومعتد على نفسه. ثم يمر بفترة يبدو عليه الخمول والكسل ولكنه في الواقع يكون مشغول بانفعالاته الداخلية. (٢٦ : ١٧١)

وتختلف المظاهر الانفعالية في الطفولة عنها في المراهقة حيث تتميز مرحلة المراهقة بالآتي:

- اهتمام المراهق بذاته والتغيرات الجسمية التي تطرأ عليه، حيث يشعر بالضيق أو الرضا كلما ابتعد أو اقترب من الصورة التي يريد ويتمنى أن يكون عليها.
- زيادة الشعور بالكأبه والضيق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع تحقيقها.

- رغبة المراهق واهتمامه بالوظائف الجنسية واستطلاعها من أصدقائه بهدف التأكد من خبراتهم بذات التجربة،
- كما يزداد الاهتمام بالجنس الآخر. تتسم انفعالات المراهق بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الاستقرار.
- المراهق مرهف الحس شديد الحساسية يتأثر بنقد الآخرين حتى وإن كان النقد هادئاً هادفاً. (٢٢ : ٤٧، ٤٨) (٤٣ : ٣٠٥، ٣٠٦)

ثانيا الدراسات المرجعية
 أولا: الدراسات المرتبطة بالاداءات المهارية المركبة
 • الدراسات العربية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	اهداف البحث	العينة	المنهج	اهم النتائج
١	جمال محمد علاء الدين (٢٠١٩)	إكساب المهاجمين أداء خداعي مركب للتصويب من الحركة.	إكساب اللاعبين أداء حركي خداعي مركب للتصويب من الحركة.	عينة عديمه قوامها (٥٠) لاعبين من لاعبي الدوري الممتاز لكرة القدم.	الوصفي والتجريبي	كانت من أهم نتائج البحث اختصار الزمن الكلي لأداء مهارة التصويب.
٢	سليمان فاروق سليمان (٢٠١٩)	تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المتقدمة على مستوى الأداء الفني لنادي كرة القدم.	التوصل لأسلوب أفضل لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم من خلال مواقف اللعب المختلفة للمرحلة السنية (١٠-١٢) سنة.	شملت العينة (٤٠) ناشئ للمرحلة السنية (١٠-١٢) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مراكز الشياطين بمحافظة الإسكندرية.	التجريبي	وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نهاية البرنامج لصالح القياس البعدي وبدرجة كبيرة مما يعكس التأثير لمحتوى البرنامج المهاري المقترح على ناشئ كرة القدم.
٣	أمر الله أحمد البساطي (٢٠١٩)	دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المركبة (المتقدمة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة.	تحديد الأشكال المختلفة للاداءات الحركية المركبة خلال زمن المباراة لتسليطي كرة القدم وكرة اليد، وتحديد الكمي لسلالات الاداءات الحركية	أجريت الدراسة على عينة قوامها (٦٠-٧٢) لاعب كرة قدم، (٣٦-٦٠) لاعب كرة يد.	الوصفي	اختلف أشكال الاداءات الحركية المركبة بين مراكز وخطوط اللعب في كل من كرة القدم وكرة اليد من حيث الكم والكيف، حيث بلغت أشكال الاداءات الحركية بالكرة وأكثرها

		تنفيذاً خلال المباراة (١٧) في كرة القدم، (٢١) في كرة اليد وجميعها تنتهي إما بالتصويب أو التمريض، والأداء الحركي للاستلام ثم التمريض هو أكثر الأداءات المركبة تكررًا في كل من كرة القدم وكرة اليد.					
٤	شريف إبراهيم عبده (١٩٩٥م)	دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمفردة وعلاقتها بنتائج المباريات في كأس العالم ١٩٩٥م للناشئين تحت (١٧) سنة في كرة القدم ذ.	التعرف على نسب مساهمة بعض الأداءات المهارية في نتائج المهارات.	عينه من مباريات دور الثمانية حتى نهائي كأس العالم للناشئين تحت (١٧) سنة.	الوصفي	النسبة المئوية لسلأداءات الحركية المركبة والمفردة الناتجة للفرق الفائزة أكثر من الفرق المهزومة.	
٥	عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨م)	تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين كرة القدم.	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين كرة القدم تحت (١٦) سنة.	عينه من لاعبي كرة القدم الناشئين تحت (١٦) سنة بنادي سبورتنج وقوامها (٣٠) ناشئ.	الوصفي والتجريبي	- تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية المركبة وعددها (١٠) اختبارات وتحديد المعاملات العلمية لها. - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء المهارات المركبة بين المجموعتين التجريبيّة	

	و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية					
٦	التوصل إلى تصميم بطارية اختبارات لقياس الأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم.	الوصفي	لاعبى (٢٧٣) لاعب من لاعبي الدوري العام المصري.	تصميم بطارية اختبار للأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم.	تصميم بطارية اختبارات الأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم بجمهورية مصر العربية.	محمد عبد السلام أبو ريه (١٩٩٩م)
٧	وضع مستويات معيارية موضوعية تمثل الأسلوب الأفضل لتقييم مستوى المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم تحت (١٦) سنة في الاختبارات قيد البحث.	الوصفي	عينة من اللاعبين المقيدين بمنطقة القضاة (بورسعيد - الإسماعيلية - السويس) وأندية (المنصورة - الغربية والإسكندرية) والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة القدم، واشتملت عينة البحث على (٣٩٠) لاعب تحت (١٦) سنة.	التعرف على مستوى أداء المهارات المركبة للاعبى كرة القدم تحت (١٦) سنة في جمهورية مصر العربية، ووضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم تحت (١٦) سنة في ج.م.ع.	وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في ج.م.ع.	عبد الباسط محمد عبد الحليم وعادل إبراهيم عمر (٢٠٠١م)
٨	- وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخطية الهجومية قيد الدراسة وكل من مهارة (الاستلام ثم الجري بالكرة	الوصفي	تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية من فرق منطقة أسوط لكرة القدم تحت (١٧) سنة للموسم	التعرف على العلاقة بين المهارات الأساسية المركبة "المتدمجة" ومستوى الأداء الناجح لمجموع المبادئ	نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المتدمجة" على أداء بعض المبادئ الخطية لناشئ كرة القدم.	محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م)

ثم التمرير)، (الاستلام ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمرير)، (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) في عنصر الدقة. - وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة ومهارة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير في عنصر الزمن.					
الرياضي (٢٠٠٢/٢٠٠٣م) وقد بلغ حجم العينة (٨٤) ناشئ	الخططية الهجومية للاعبين كرة القدم، والتعرف على المهارات الأساسية المركبة المساهمة في مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية للاعبين كرة القدم.				
إشتملت العينة على (٢٤) ناشئ تم إختيارهم بالطريقة العمدية	تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم	تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم		محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م)	٩
تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدى إلى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني ومن ثم إختصار الزمن الكلى لأحجام التدريب المؤثر وإستغلاله الإستغلال الأمثل فى تطوير التدريب					

• الدراسات الاجنبية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	اهداف البحث	العينة	المنهج	اهم النتائج
١٠	سنجر روبرت ، فلورا لاين	تأثير خمس خطوات لاستراتيجية التعلم المعرفي (الادراكي) على اكتساب المهام الحركية المركبة.	التعرف على تأثير الخطوات الخمس لاستراتيجية التعلم في تسهيل تعلم المهام الحركية المركبة.	٣٠ طالب تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية	التجريبي	العمليات الادراكية التي يتضمنها تعلم المهارات المركبة من الممكن الاستفادة منها عند استخدام الخطوات الخمس لاستراتيجية التعلم.

ثانيا الدراسات المرتبطة بالتوافق

• الدراسات العربية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	اهداف البحث	العينة	الوصفي	اهم النتائج
١١	رابحة محمد لطفي (١٩٩٦)	بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصوئية السليمة للمبتدئات في كرة السلة	العرف على ترتيب إسهام القدرات التوافقية في مستوى أداء التصوئية السليمة للطلبات	وأجريت الدراسة على عينة قوامها مئة طالبة اختبرت عشوائياً من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بطنطا	الوصفي	أسفرت نتائج الدراسة على أن المتغيرات المسهمة في مستوى أداء التصوئية السليمة ترتب حسب نسبة مساهمتها في القدرة على التوازن الدينامي

• الدراسات الأجنبية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	اهداف البحث	العينة	المنهج	اهم النتائج
١٢	ستاروسستا Starosta (١٩٨٤)	التوافق الحركي كعامل في نظام الانتقاء الرياضي	واستهدفت الدراسة اختبار الافتراضات الآتية: ١- مستوى الحركة التوافقية تأخذ في التغير أثناء فترات مختلفة من التدريب. ٢- كل رياضة لها مستوى توافقي من الحركة خاص بها. ٣- الحركة التوافقية تتأثر عكسياً بحمل التدريب الزائد.	(٢٤٦) لاعيب بسالفريق القومي من سبعة رياضات مختلفة	الوصفي	ووضعوا تحت الاختبار من خلال مقاييس مختلفة وكان أهمها قياس الحركة الدائرية التوافقية التي حددها الباحث
١٣	أجسري "شالما ك. د. Sharma, K. D. (١٩٩٢)	تأثير العمر البيولوجي على القدرات التوافقية	تحديد مدى تأثير العمر البيولوجي على مستوى القدرات التوافقية في سن المراهقة	أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٠) ناشئ من عمر (١٣) سنة، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، تمثل الأولى مجموعة الناشئين ذوي النمو الطبيعي، والمجموعة الثانية من الناشئين المتأخرين في	الوصفي	أوضحت الدراسة أن الأطفال المتأخرين في النمو ولم يصلوا إلى النمو الكامل في مرحلة المراهقة أظهروا نتائج أعلى في مستوى القدرات التوافقية أعلى من المجموعتين السابقتين، كذلك أوضحت الدراسة أيضاً أنه من خلال

التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية يزداد مستوى القدرات التوافقية في كل المجموعات الثلاثة، كما أكدت الدراسة على أهمية أن يؤخذ العمر البيولوجي بعين الاعتبار في عند التدريب على القدرات التوافقية وخاصة في مرحلة البلوغ		النمو، والمجموعة الثالثة السابقين في النمو					
أهم النتائج أن أعلى قيمة تنبؤية قد ظهرت بوضوح في القدرة على التكيف الحركي، والقدرة على الدمج الحركي، والقدرة الإبداعية، والتوازن الثابت والديناميكي، بينما ظهر انخفاض في القيمة التنبؤية في سرعة رد الفعل، أما أقل قيمة كانت في القدرة على التوجيه المكاني	الوصفي	أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٦) لاعباً من سنن (١٦) وحتى (١٩) سنة المسجلون بمدرسة البطولات الرياضية بمدينة "زابرز" بولندا	وتهدف الدراسة إلى تقييم القيمة التنبؤية لـ ٢٣ مؤشراً يرتبطون بسبعة قدرات توافقية لدى الناشئين ولاعبي المستويات العليا	القيمة التنبؤية للقدرات التوافقية الحركية كمؤشر لتقييم تطوير مستوى لاعبي كرة القدم من ١٦-١٩ سنة(مستثنان من الدراسات التبعية)	فالدومير لياخ ، ولاديسلاف زمودا Valdimir Liakh ، و Wladyslaw Zmuda زيجينيو ويتكوفسكي Zbigniew Witkowski (٢٠٠١)	١٤	
تم التوصل إليها أن مستوى أداء لاعبي كرة القدم (من الناحية المهارية والخطية) يعتمد على مستوى تطوير المهارات التوافقية	التجريبي	عينة قوامها (٢٠) ناشئ في سن (١٧) سنة	وتهدف الدراسة إلى تحديد تأثير المهارات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين أثناء الأنشطة المهارية (التكنيكية)	مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب ناشئ كرة القدم	زالكدا ، هنريك زيودا Henryk Duda (٢٠٠٣)	١٥	

			و الخطية (التكتيكية)		
	الوصفي	الناشئين من (١٢-١٤) سنة و (١٦-١٩) سنة	التعرف على خصائص التوافق للاستخدامه كمعيار للتنبؤ بإنجاز لاعبي كرة القدم	خصائص التوافق كمعيار للتنبؤ بمستوى إنجاز لاعبي كرة القدم	ويتكوفسكي Witkowski (٢٠٠٥)
	ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن بطارية الاختبارات يمكن استخدامها في عمليات الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العليا				١٦

ثالثا الدراسات التي تناولت التوافق وعلاقاته بمستوى الاداءات المهارية المركبة

• الدراسات العربية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	اهداف البحث	العينة	المنهج	اهم النتائج
١٧	اسلام توفيق محمد السرسي (٢٠٠٥م)	تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي على سرعة ودقة بعض الاداءات الهجومية المركبة لدى ناشئي كرة السلة	التعرف على تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي لناشئي كرة السلة (٩-١٢ سنة) على سرعة ودقة بعض الاداءات الهجومية المركبة لدى ناشئي كرة السلة	٣٥ لاعب تحت ١٢ سنة	تجريبي	ساعد البرنامج المقترح على تنمية التوافق العضلي العصبي وسرعة ودقة الاداءات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة.

التعليق على الدراسات المرجعية:

يتضح من خلال عرض الدراسات والبحوث المرجعية التي أمكن الباحث التوصل إليها والتي أجريت في الفترة الزمنية من (١٩٨٤م) إلى (٢٠٠٥م) وقد بلغ عددها ١٧ دراسة مرجعية، تباينت أهدافها والمنهج المستخدمة فيها، حيث اشتملت على بعض البرامج التدريبية التي تهدف لتنمية الأداءات المهارية المركبة (المندمجة) وكذلك تحليل الأداءات الحركية المركبة في كرة القدم، وتصميم الاختبارات الخاصة بقياس تلك الأداءات. وأيضاً البرامج التدريبية لتنمية التوافق العضلي العصبي والتعرف على مكوناته وتصميم الاختبارات الخاصة به.

ومن خلال عرض الدراسات المرجعية فقد استفاد الباحث من هذه البحوث والدراسات المرجعية في كيفية التعرف على تحليل الأداءات الحركية المركبة لتحديد ما يناسب ناشئ المرحلة السنية قيد البحث، والتعرف على مكونات التوافق وكذلك تصميم البرنامج التدريبي الخاص بتنمية مكونات التوافق العضلي العصبي وكذلك تصميم الاختبارات الخاصة بتلك المكونات بحيث تتناسب المرحلة السنية قيد البحث (تحت ١٧ سنة)، وقد أشارت نتائج تحليل الدراسات المرجعية إلى ما يلي :

الهدف :

يتضح من العرض السابق تنوع أهداف الدراسات المرجعية، حيث يهدف بعضها إلى التعرف على تأثير البرامج التدريبية على مستوى الأداء المهاري والخططي مثل دراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣)، ودراسة عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨)، بينما يهدف البعض الآخر إلى إكساب اللاعبين أداءات حركية مركبة مثل دراسة كل من جمال علاء الدين (١٩٨٥)، ودراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥)، كما تهدف بعض الدراسات إلى تحليل الأداءات الحركية المركبة وتحديد كماً وكيفاً، مثل دراسة أمير الله البساطي (١٩٩٤)، في حين تهدف بعض الدراسات إلى وضع بطاريات خاصة بقياس الأداءات المندمجة ووضع مستويات معيارية لها مثل دراسة محمد عبد السلام أبو رية (١٩٩٩)، عبد الباسط عبد الحليم، عادل إبراهيم عمر (٢٠٠١)، كذلك نسبة مساهمة المهارات المركبة (المندمجة) على الأداء الخططي في كرة القدم مثل دراسة محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤)، ويهدف أيضاً بعض الدراسات إلى التعرف على تأثير تنمية التوافق على مستوى الأداء المهاري والخططي مثل دراسة رابحة محمد لطفي (١٩٩٦) ودراسة زاك Zak وهنريك

ديودا Henryk Duda (٢٠٠٣) ودراسة اسلام توفيق محمد السرسى (٢٠٠٥)، وتهدف بعض الدراسات إلى وضع بطاريات خاصة بقياس التوافق ومكوناته ووضع مستويات معيارية له مثل دراسة ستاروستا Starosta (١٩٨٤) ودراسة شارما Sharma (١٩٩٢) ودراسة فالديمير لياخ Valdimir Liakh، ولاديسلاو زمودا Wladyslaw Zmuda، زبيجنيو ويتكويسكى Zbignie Witkowski (٢٠٠١) ودراسة ويتكويسكى Witkowski (٢٠٠٥).

المنهج المستخدم :

استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي مثل دراسة أمر الله البساطي (١٩٩٤)، شريف إبراهيم عبده (١٩٩٧)، ودراسة محمد عبد السلام أبو رية (١٩٩٩)، ودراسة عبد الباسط محمد عبد الحليم، عادل إبراهيم عمر (٢٠٠١)، ودراسة محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤) ودراسة رابحة محمد لطفي (١٩٩٦) ودراسة ستاروستا Starosta (١٩٨٤) ودراسة شارما Sharma (١٩٩٢) ودراسة فالديمير لياخ Valdimir Liakh، ولاديسلاو زمودا Wladyslaw Zmuda، زبيجنيو ويتكويسكى Zbignie Witkowski (٢٠٠١) ودراسة ويتكويسكى Witkowski (٢٠٠٥).

بينما استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي والتجريبي، مثل دراسة جمال علاء الدين (١٩٨٥)، ودراسة عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨)

في حين استخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي مثل دراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣) ودراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥)، ودراسة سنجر روبرت وفلورا لاين (١٩٨٩)، ودراسة زاك Zak وهنريك ديودا Henryk Duda (٢٠٠٣) ودراسة إسلام توفيق محمد السرسى (٢٠٠٥). وقد اتفق الباحث مع دراسة كل من عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (٢٥) ودراسة محمد شوقي كشك (١٩٨٦) (٤٤) ودراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣) (٢١). وسوف يقوم الباحث باستخدام المنهج التجريبي.

عينة الدراسة:

* من حيث حجم العينة:

- حيث تراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ما بين (١٠) إلى (٤٠) لاعب. في مستويات الناشئين واللاعبين ذوي المستويات العليا.

- بينما تراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي ما بين (٦٠) إلى (٣٩٠) لاعب. في مستويات الناشئين (تحت ١٦ سنة)، ولاعبي الدوري العام المصري، ومباريات كأس العالم للناشئين تحت ١٧ سنة (من دور الثمانية وحتى النهائي)، ولاعبي منتخبات البرازيل والأرجنتين وهولندا ومصر وإيطاليا وألمانيا وإنجلترا.

- بينما تراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهجين الوصفي والتجريبي معاً ما بين (٥) إلى (٣٠) لاعب. في مستويات الناشئين (تحت ١٦ سنة) ولاعبي الدوري الممتاز.

أما حجم عينة الدراسة الحالية فهو (٢٤ ناشئ) من ناشئ كرة القدم في المرحلة السنية (تحت ١٧ سنة).

* من حيث العمر الزمني:

- اختلفت الأعمار السنية بالنسبة لهذه الدراسات حيث نجد دراسة جمال علاء الدين (١٩٨٥)، من لاعبي الدوري الممتاز.

- دراسة شارما Sharma (١٩٩٢) أجريت على عينة تحت (١٣ سنة)
- دراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣)، أجريت على عينة من (١٠-٢٠ سنة).
- دراسة شريف إبراهيم عبده (١٩٩٧)، أجريت على عينة من مباريات دور الثمانية حتى نهائي بطولة كأس العالم للناشئين تحت ١٧ سنة.
- دراسة عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨)، أجريت على عينة من الناشئين تحت (١٦ سنة).

- دراسة عبد الباسط عبد الحليم، عادل إبراهيم عمر (٢٠٠١)، أجريت على عينة من الناشئين تحت (١٦ سنة).

- دراسة فالديمير ليخ Valdimir Liakh، ولاديسلاو زمودا Wladyslaw Zmuda، زيجينيو ويتكوسكي Zbignie Witkowski (٢٠٠١) أجريت على عينة من (١٦-١٩) سنة.

- دراسة زاك Zak وهنريك ديودا Henryk Duda (٢٠٠٣) أجريت على عينة من الناشئين تحت (١٧) سنة.

- دراسة محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤) أجريت على عينة تحت (١٧ سنة).

- ودراسة اسلام توفيق محمد السرسى (٢٠٠٥) أجريت على عينة من (٩-١٢) سنة
- دراسة دراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) أجريت على عينة تحت (١٢ سنة).
- دراسة ويتكوويسكى Witkowski (٢٠٠٥) أجريت على عينة من (١٢-٤ سنة) و (١٦-١٩ سنة).

أدوات ووسائل جمع البيانات:

تتوعدت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات المرجعية تبعاً لنوع ومتغيرات الدراسة، ونجد أن بعض الدراسات قد تناولت الاختبارات المعملية والميدانية والبعض الآخر تناول المتغيرات البدنية المهارية والخطية، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة.

المعالجات الإحصائية:

اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة على حده إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار T) ويرجع ذلك إلى هدف الدراسة المراد تحقيقه.

النتائج:

- أكدت دراسة جمال علاء الدين (١٩٨٥) أن اختصار الزمن الكلي للأداء الحركي يأتي في المقام الأول على حساب اختصار زمن التجهيز للتصويب.
- أظهرت نتائج دراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣) أهمية الأداءات المندمجة للناشئين في كرة القدم تحت ١٢ سنة.
- توصلت دراسة أمر الله البساطي (١٩٩٤) إلى اختلاف أشكال الأداءات الحركية المركبة بالمراكز اللعب في كل من كرة القدم وجميعها تنتهي إما بالتصويب أو التمرير.
- توصلت دراسة رابحة محمد لطفى (١٩٩٦) ان المتغيرات المسهمة في مستوى أداء التصويبة السلمية ترتب حسب نسبة مساهمتها في القدرة على التوازن الديناميكي.

- توصلت دراسة عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية المركبة وعددها (١٠) اختبارات، وتحديد معاملاتها العلمية للاعبين كرة القدم في المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة.
- وتوصلت دراسة محمد عبد السلام أبو رية (١٩٩٩) إلى تصميم بطارية اختبارات للأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم بجمهورية مصر العربية.
- توصلت دراسة محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤) إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخطئية الهجومية والمهارات المندمجة في كرة القدم.
- توصلت رسالة اسلام توفيق محمد السرسى (٢٠٠٥م) ان ساعد البرنامج المقترح على تنمية التوافق العضلي العصبي وسرعة ودقة الاداءات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة.
- توصلت رسالة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) ان تنمية الأداء المهارى من خلال تدريبات الاداءات الحركية المركبة يؤدى إلى الارتقاء بكل من المستوى المهارى والبدنى ومن ثم إختصار الزمن الكلى لأحجام التدريب المؤثر وإستغلاله الإستغلال الأمثل فى تطوير التدريب.

مدى استفادة الباحث من الدراسات المرجعية:

- في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية استفاد الباحث مما يلي:
- تحديد المنهج المستخدم في البحث وكذلك تحديد حجم العينة التي تناسب الدراسة الحالية.
- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الفنية أو الإدارية.
- التعرف على مكونات التوافق العضلي العصبي.
- الاستفادة من كيفية الاستعانة بالأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد الأداءات الحركية المركبة الأكثر استخداماً وتناسباً مع المرحلة السنوية قيد البحث وكذلك تحديد الاختبارات البدنية للمكونات البدنية الخاصة بالمرحلة السنوية للناشئين تحت (١٧ سنة).
- التعرف على انسب الأساليب والمعالجات الإحصائية للاستفادة منها في الدراسة الحالية.