

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات السابقة

- التخطيط الرياضى وأهميته
- التدريب الرياضى
- اسس بناء البرامج
- حمل التدريب
- التدريب الفترى
- إعداد لاعبى كرة القدم
- الإعداد البدنى
- مفهوم وأهمية الأداءات المهارية فى كرة القدم
- الإعداد المهارى فى كرة القدم
- الاساليب التطبيقية الخاصة بالاعداد المهارى للاعب كرة القدم
- المنافسة الرياضية
- أنواع المنافسة الرياضية
- أشكال المنافسة الرياضية
- أسلوب المنافسة
- الاشتراطات الخاصة بأسلوب المنافسة
- نماذج لأسلوب المنافسة
- الدراسات العربية المرتبطة
- الدراسات الأجنبية المرتبطة
- التعليق على الدراسات السابقة والاستفادة منها

التخطيط الرياضى واهميته

يشير مفتى إبراهيم (١٩٩٧) إلى أن التخطيط للتدريب فى كرة القدم يعد وسيلة ضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق حيث يحدد مضمون ومجتمويات عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدى إلى أعلى مستوى للأداء خلال المنافسات ولكى يمكن الوصول فى تدريب كرة القدم إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم فى هذا الوقت ولذا نجد من الأهمية وضع خطط يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها . (٦٢ : ٢٥٧)

ويشير عمرو ابو المجد ، وجمال إسماعيل (١٩٩٧) بأن التخطيط للتدريب فى مجال الناشئين والبراعم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدى إلى تقدم مستوى الناشئين ووصولهم إلى أعلى مستوى خلال السنوات التالية وعند التخطيط لتدريب البراعم والناشئين لابد وان تطبق القواعد والمعلومات الحديثة فى نظريات وطرق التدريب و وتتصف الخطة بالمرونة نظرا لعدم التحكم فى العوامل المحيطة عند التنفيذ وان ترتبط عملية التخطيط بالتصميم المستمر والذي يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم فى حالة التدريب (٤٠ : ١٨٣)

كما يشير حنفى مختار (١٩٩٤) أن التدريب المخطط لكرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا يتطلب من المدرب الاهتمام بكيفية وضع الخطة وبرامجها ووضع أهداف يعمل على تحقيقها ويتوقف تقدم وتطوير الأداء للاعب أو الفريق على العمل العلمى المخطط حيث أنه بدون خطة تدريب هادفة يضعها المدرب بعناية ودقة لا يمكن أن يكون هناك أى تطوير أو تقدم فى الأداء أو الفورمة الرياضية للاعب أو الفريق (٢١ : ٢٩٣)

ويضيف على البيك (١٩٩٣) أن التخطيط الجيد يتطلب من القائمين على تدريب فرق كرة القدم مراعاة طبيعة ومواصفات العينة التدريبية من جميع النواحي وتحديد وسائل وطرق الإعداد المناسبة وكيفية الارتقاء بحمل التدريب أو زيادة الجرعات التدريبية مع العلاقة بين مكوناته (٣٨ : ٩)

ويرى طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن التخطيط فى كرة القدم من الناحية التطبيقية عبارة عن عملية إعداد محتويات وشكل وشروط ومقدار التدريب من حيث الكم والكيف خلال فترة معينة بغرض إعداد شامل والوصول به إلى الفورمة الرياضية (٢٧ : ٢٣)

ويرى احمد بسيونى احمد نقلا عن جروسر Grosser (٢٠٠٤) أن نجاح وفشل عملية التدريب يكون فى التخطيط السليم لبرنامج التدريب ، حيث أن عملية التخطيط تعتمد اعتمادا كليا على الدراسة الوافية لجميع المجالات المرتبطة برفع مستوى الكفاءة الرياضية (٥ : ١٠)

ويتفق كل من طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) وعادل عبد البصير (١٩٩٢) ومفتى إبراهيم (١٩٩٤) ومحمد علاوى (١٩٩٤) بأن نجاح تخطيط التدريب يتوقف على .

بناء خطة التدريب وفقا للأسس العلمية الحديثة

- تحديد أهم واجبات خطة التدريب وأسبقيتها
 - أن تتسم خطة التدريب بالمرونة لإمكان التعديل فيها
 - ارتباط الخطة بالتقويم . (٢٧ : ٢٣) (٢٨ : ٢٣٧) (٦١ : ٣٥) (٤٤ : ٢٨٦)
- مما سبق يرى الباحث أن التخطيط للتدريب الرياضى من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع كفاءة اللاعب مما يسمح بتحقيق مستوى أفضل لأداء متطلبات النشاط الممارس

أهمية التخطيط:

- يتفق كل من فرج بيومى (١٩٨٩) وعزت كاشف (١٩٩٣) أن أهمية التخطيط للتدريب تتمثل فى :
 - (١) يجعل المدرب أكثر قدرة على وضع برنامج تحقيق الوصول إلى الأهداف التى تم التخطيط لها
 - (٢) يساعد فى وضوح الرؤية للمدرب بخصوص ما يتضمن عمله وعلاقة ذلك بالأهداف العامة من وراء ممارسة الرياضة
 - (٣) يضمن التخطيط إمكانية الوصول بالتقدير السليم لمختلف محتويات وجوانب عملية التدريب الرياضى
 - (٤) يجعل المدرب أكثر قدرة على إشباع حاجات اللاعبين واستثمار اهتماماتهم وتوفير الوسائل المؤثرة لإمكانية قيامهم بالعمل بكفاءة ومقدرة علمية
 - (٥) يساهم التخطيط فى إثارة حماس اللاعبين والاستمرار فى الاتجاه من خلال عرض خطط التدريب ومحتوياتها بأسلوب مناسب
 - (٦) التخطيط يساعد فى التفكير والبحث عن أفضل الوسائل اللازمة لتحقيق الأهداف (٤١ : ٢١) (٣٢ : ١٣ ، ١٤)

التدريب الرياضى :

يذكر عصام عبد الخالق (١٩٩٤) أن التدريب الرياضى هو أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضى الذى يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضى للوصول للمستويات العالية فى النشاط الرياضى الممارس

مفهوم التدريب الرياضى

تختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضى باختلاف الأنظمة والفلسفات التى تنتمى إليها المجتمع والتى تحدد اتجاهات عملية التدريب ، ولكن هناك إطار عاما يحدد مسار عملية التدريب الرياضى بتحقيق زيادة كفاءة اللاعب واستعداداته للوصول به إلى أعلى المستويات فى النشاط الرياضى الممارس ، وفى ضوء ذلك تعددت التعاريف للتدريب الرياضى (٣٤ : ٢ ، ٣)

- تعريف التدريب الرياضى

يوضح محمد محمد مختار الزغبى نقلا عن هارا Harre (١٩٩٥) أن التدريب الرياضى عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التى تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية والتى تهدف إلى الوصول إلى المستويات العالية فى النشاط الممارس (٥٤ : ٧٨)

ويعرف محمد حسن علاوى (١٩٩٤) التدريب الرياضى بأنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى أعداد الفرد ولتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع

الأنشطة الرياضية (٤٤ : ٣٦)

ويذكر محمود يحيى (١٩٩٠) أن عملية التدريب الرياضى تشمل إعداد اللاعب من الناحية البدنية والمهارية والخطية والنفسية وهذه العوامل تتدخل وتتكامل حيث يؤثر تأثير كل منها بالآخر كما أن هذه العوامل تتم فى أماكن مختلفة وفى جميع أوقات حياة الفرد الرياضى وتصرفاته وحياته الأسرية أو الشخصية أو البيئية أو الرياضية (٥٧ : ٧)

اسس بناء البرامج

يذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٧) بأن العناية بتخطيط البرنامج التدريبى وفق الأسس العلمية السليمة يعد من أهم المؤشرات الدالة على نجاحه (٦٢ : ٢٢٣)

ويشير كلا من على البيك (١٩٩٣) وحنفى مختار (١٩٩٥) إلى أن تصميم البرنامج يتطلب كفاءات على مستوى عالى من الناحية العلمية والعملية كما يتطلب إماما بالعديد من الجوانب التى لها علاقة ببرامج التدريب (٣٨ : ٩) (٢٢ : ٩٠٧)

ويرى ايمن محمد محمود نقلا عن مالكلولم كوك Malcolm cook (٢٠٠٣) أنه لوضع برنامج تدريبى فإن التقويم يعد عملية أساسية حيث يتطلب من المدرب تقويم النشاط الممارس وتقويم مقدرة اللاعب على مجابهة متطلبات المنافسة وبالتالي وضع البرنامج التدريبى وفقا لمستوى قدرات اللاعب (١٢ : ١٠)

ويشير كلا من عمرو ابو المجد ، وجمال إسماعيل (١٩٩٧) بأن تنظيم البرامج التدريبية يقصد به ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لاهداف واغراض الخطة أى يكون اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية وتهدف عملية التنظيم الى تحقيق اعلى مستوى من الاداء لدى اللاعبين وعلى اسس علمية وايضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف اليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوى (٤٠ : ٥٩)

ويؤكد مفتى إبراهيم (١٩٩٧) أن هناك خطوات التخطيط الزمنى لمحتوى البرامج التدريبية وهى:

- ١) تحديد نوع الفترة التدريبية المطلوب تخطيط محتويات برنامجها زمنيا
- ٢) تحديد عدد أسابيع الفترة الزمنية
- ٣) تحديد عدد مرات التدريب
- ٤) تحديد عدد المباريات التجريبية أو الرسمية المطلوب خوضها فى الفترة وتوقيت كل منها
- ٥) تحديد زمن كل وحدة تدريبية وتسكين المباريات التجريبية والراحة خلال أسابيع الفترة كلها
- ٦) تحديد مجموع أزمدة الإعداد خلال وحدات التدريب كل أسبوع والمباريات التجريبية
- ٧) تحديد زمن التدريب الفعلى لفترة الإعداد من خلال متوسط زمن التدريب الكلى للفترة .
- ٨) توزيع نسب محتوى الإعداد للفترة ككل

- ٩) توزيع نسب محتوى الإعداد كل أسبوع من أسابيع الفترة
- ١٠) تقسيم الأسابيع إلى مراحل وتحديد نسبة الإعداد فى كل منها
- ١١) توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل مرحلة طبقا لنسبتها فى نفس المرحلة
- ١٢) توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل اسبوع داخل المرحلة طبقا لنسبة
- ١٣) توزيع نسبة أزمدة كل نوع من أنواع الإعداد البدنى والخططى على جزئياته فى كل اسبوع
- ١٤) توزيع أزمدة كل نوع من أنواع الإعداد على جزئياته كل أسبوع (٦٢ : ٢٩٣)
- ويضيف أمر الله البساطى (١٩٩٨) أن الأسس والمبادئ الفنية لبرنامج التدريب هى كما يلى :
- ١) استمرار التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين ما بين الصعب والمتوسط والمعتدل
- ٢) تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية بالحمل
- ٣) مراعاة زمن الوحدة التدريبية ما بين ٩٠ - ١٨٠ ق يوميا حسب اتجاه التدريب الصباحى والمسائى
- ٤) مراعاة أسس الإعداد البدنى
- ٥) أن توضع التدريبات المهارية والخططية فى الفترة الصباحية لأنها تتطلب تركيز عالى للجهاز العصبى
- ٦) وضع معظم التدريبات البدنية فى الفترة المسائية
- ٧) فى حالة احتواء اليوم التدريبى على تدريبات مهارية وبدنية يتم التدريب المهارى أولا
- ٨) التأكيد على ضرورة تواجد النشاط الترويحى فى البرنامج
- ٩) أن يأخذ التدريب العقلى جانبا من البرنامج التدريبى (١١ : ٤٠)
- ويرى الباحث أن البرامج المقننة والمنظمة والتي تتبع الأسس العلمية تؤدى إلى تطوير حالة اللاعب البدنية والمهارية والخططية والنفسية وتحقيق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية

حمل التدريب :

- يعرف محمد علاوى (١٩٩٤) حمل التدريب بأنه الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد ويؤدى إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفى والعضوى لأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والسمات الإرادية (٤٤ : ٥١)
- ويعرفه عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) بأنه المجهود البدنى والعصبى الواقع على جسم الفرد نتيجة المثير الحركى الهادف للنشاط الرياضى (٣٦ : ٦٠)
- ويتفق كلا من مفتى إبراهيم (١٩٩٧) وأمر الله البساطى (١٩٩٨) على أن حمل التدريب هو الجهد أو العبء البدنى والعصبى الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدنى المنفذ (٦٢ : ٣٩) ، (١١ : ٢٧)
- ويعرفه حسن أبو عبده (٢٠٠١) بأنه الثقل أو العبء البدنى والعصبى الواقع على كاهل اللاعب والذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقننة والهادفة للنشاط الرياضى (١٧ : ٣١٤)

ويتفق كلا من السيد عبد المقصود (١٩٩٤) محمد علاوى (١٩٩٤) مفتى ابراهيم (١٩٩٧) وامر الله البساطى (١٩٩٨) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٠) وحسن أبو عبده (٢٠٠١) بأن هناك ثلاثة أشكال لحمل التدريب :

(أ) حمل خارجى

وهو عبارة عن كمية التدريبات أو العمل المنفذ خلال وحدات التدريب ومستوى تركيزها أو إنجازها خلال وحدات زمنية محددة ويتكون من (شدة الحمل - حجم الحمل - كثافة الحمل)
(ب) حمل داخلى :

وهو التأثير الناتج عن الحمل الخارجى على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضى البيولوجية والوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة .

(ج) الحمل النفسى :

حيث ترتبط طرق ووسائل تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخطية بالجانب النفسى للاعب وخاصة المناقسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التى تتميز بالقوة والشدة والإثارة ويصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية لها تأثيراتها على أجهزة الجسم الوظيفية يجب ألا نغفلها فالجانب النفسى يمثل الضغوط العصبية التى يتعرض لها اللاعب أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما .

(٩ : ٥٤) ، (٤٤ : ٧٦ - ١٩٠) ، (٦٢ : ٣٩ - ٤٠) ، (١١ : ٣٤ - ٣٦) ، (١٧ : ٣١٤)

التدريب الفترى Interval Method

تشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الراحة وفترات التدريب أثناء وحدة التدريب

حيث يذكر عصام عبد الخالق (١٩٩٩) أن أسلوب التدريب الفترى يعتمد على وضع الجسم فى فترات تدريب بشدة معينة وتكرر على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة السريعة للحالة الطبيعية والاستعادة الشفاء والقوى وتكون هذه الفترات مقننة بدقة علميا (٣٥ : ١٧٨) .

ويضيف أمر الله البساطى (١٩٩٨) أن طريقة التدريب الفترى تتمثل فى سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتتجدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها فى إمكانية اللاعب على تكرار

(المشى - الجرى الخفيف - مرجحات الذراعين) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب واستخدا التمرينات البسيطة (الجرى الخفيف) يساعد فى التخلص من حامض اللبنيك المتجمع فى العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ومن ثم القدرة على التكرار على من الشدة ولفترات قصيرة نسبيا ، ويعتمد التدريب الفترى على النظام الفوسفاتى لإنتاج الطاقة PC- ATP بالإضافة للنظم الأخرى (١١ : ٨٨)

ويتفق كلا من عادل عبد البصير (١٩٩٢) وعصام عبد الخالق (١٩٩٩) على طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة (المنخفض الحجم) فتسعى الى تنمية الصفات البدنية (تحمل السرعة أو تحمل القوة-السرعة -القوة المميزة بالسرعة) (٢٨ : ١٥٨، ١٦٠) (٣٥ : ١٧٨)

تشكيل الحمل الفترى

يشير أمر الله البساطى (١٩٩٨) الى ان التشكيل الجيد لطريقة التدريب للحمل الفترى يتطلب تحديد مسبق للمتغيرات التالية ..

١- معدل أو مسافة التمرين

٢- شدة التمرين

٣- عدد تكرار التمرين

٤- عدد المجموعات

٥- طول فترة الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة)

٦- نوعية النشاط خلال فترة الراحة

٧- عدد مرات التدريب الأسبوعية

ومن خلال التحكم فى هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفترة حيث تتراوح شدته ما بين الحمل المعتدل إلى الأقصى (٧٠ : ٩٥ %) طبقا لاتجاه التنمية (هوائى أو لاهوائى) وعلى ذلك تتحدد عدد مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين ، وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة تبعاً للهدف ومنها يمكن تحديدها بوصول النبض ١٢٠ - ١٤٠ نبضة فى الدقيقة بين التكرارات و ١٢٠ ن/ق بين المجموعات وغالبا تكون راحة نشطة أو إيجابية بالمشى أو الجرى والتمرينات الخفيفة بمستوى من الشدة يصل بالنبض من ٣٠ : ٤٥ % من أقصى معدل لضربات القلب لسرعة إستعادة الشفاء (١١ : ٨٩)

ويضيف عادل عبد البصير (١٩٩٣) أن طريقة التدريب الفترى المرتفع تتميز التمرينات المستخدمة فى هذه الطريقة بالشدة المرتفعة فتصل إلى حوالى ٨٠-٩٠ % من أقصى مستوى للاعب وحوالى ٧٥ % فى تمرينات القوة من أقصى مستوى للاعب ، بينما حجم التمرينات يمكن أن يكرر ١٠ مرات تقريبا أما تدريبات الأثقال فتصل من ٨-١٠ مرات لكل مجموعة ، ويفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل أداء تمرينات الاسترخاء (٢٩ : ١٥٨ - ١٦١)

ويوضح أمر الله البساطى (١٩٩٨) نقلا عن William - Bucher درجات الشدة والراحة والعمل لمستوى اللاعب (المبتدئ - الحديث) باستخدام معدل النبض باستخدام التدريب الفترى حيث يؤكد أن الشدة خلال فترة التمرين تكون من ٧٠ - ٧٥ % من أقصى معدل لضربات القلب والشدة خلال استعادة الشفاء (الراحة) من ٣٠ - ٣٥ % من أقصى معدل لضربات القلب والفترى التدريبية ٢٠ دقيقة

أما مستوى اللاعب المتوسط فتكون الشدة خلال فترة التمرين من ٧٥ - ٨٥ % من أقصى

معدل لضربات القلب والشدة خلال فترة استعادة الشفاء (الراحة) من ٣٥ - ٤٠ % من أقصى معدل

لضربات القلب والفترة التدريبية من ٣٠ - ٤٠ دقيقة

أما مستوى اللاعب المتقدم فتكون الشدة خلال فترة التمرين من ٨٥ - ٩٥% من أقصى معدل لضربات القلب والشدة خلال فترة استعادة الشفاء (الراحة) من ٤٠ - ٤٥% من أقصى معدل لضربات القلب والفترة التدريبية من ٤٠ - ٦٠ دقيقة

ويوضح نقلا عن (Fox Bwers - Ross 1993) أسس تشكيل حمل التدريب الفترى اعتمادا

على زمن الأداء طبقا لنظم انتاج الطاقة النظام الفوسفات ATP-PC النظام الفوسفاتى واللاكتيكي ATP-PC.LA والنظام اللاكتيكي والأكسوجينى LA.O₂ والنظام الأوكسجينى وبتحديد مسبق لبعض المتغيرات (١١ : ٩٠ - ٩١)

جدول (١)

علاقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ببعض متغيرات التدريب

المتغيرات	المواصفات
الموسم التدريبى الهدف	ما قبل المنافسات والمنافسات بالتناوب مع طرقتى الفترى منخفض الشدة والتكرارى تنمية كلا من تحمل السرعة القصوى ، والقوة القصوى والقوى المتميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية
أساليب التدريب نظم الطاقة مكونات الحمل الشدة الحجم الراحة	التدريب البليومتري ، التدريب الدائرى الهرمى الصاعد لتدريب القوى بالاثقال لا هوانى بنسبة كبيرة ٧٥٪ للقوة ، ٨٠-٩٠٪ للسرعة ٦-٢ تكرار ٩٠-١٨٠ ث المتقدين عندما يصل النبض إلى ١١٠ - ١٢٠ ، ١٢٠-٢٤٠ النبض ١١٠-١٢٠ (للمستوى الأقل لا يتعدى ٧٥٪ من التحمل العضوى للاعب ٤٠٠ في ٦٥-٨٠ ث راحة مستحسنة ٢٤٠ - ٣٠٠ ث تكرار ٦-٥ مرات
دوام المثير مثال	

(١٣٠ : ٥٨)

إعداد لاعبي كرة القدم

ان اعداد لاعبي كرة القدم يعتبر من أهم أهداف عملية التدريب حيث أن عملية الإعداد تشتمل على مكونات أساسية وهامة لتحقيق وصول اللاعب إلى المستوى المطلوب للأشتراك فى المسابقات والمنافسات الرياضية على مدار العام الرياضى ويتحقق ذلك وفق خطة موضوعه ومخططة ومتكاملة حتى يمكن أن يكون لها تأثيرها الفعال على اللاعب

ويشير كل من محمد لطيف ، وفرج بيومى (١٩٧٨) وحنفى مختار (١٩٨١) ومحمد عبده صالح ومفتى إبراهيم (١٩٩٥) فى مجال كرة القدم بصفة خاصة ، محمد علاوى (١٩٩٤) وعضام عبد الخالق (١٩٩٤) فى مجال التدريب بصفة عامة على أن إعداد اللاعب يتضمن النواحي

البدنية ، المهارية ، الخطئية ، النفسية ، وكل جانب من هذه الجانب يعتبر لبنة أساسية فى عملية الإعداد (٥٣ : ١١٩) ، (٦٧ : ١٩) ، (٦٧ : ٥٠) ، (٩٨ : ٤٤) ، (١٤١ : ٣٤)
الإعداد البدنى فى كرة القدم

ويرى أيمن محمد محمود نقلا عن فرانك ديك Frank Dik (٢٠٠٣) بيتر تريديويل Peter Treadwell (١٩٩٥) على أن الهدف من الإعداد البدنى هو الوصول بمستوى اللياقة الذى تتطلبه كرة القدم لأعلى مستوى (١٢ : ١٧)

ويضيف على البيك (١٩٩٢) أن الإعداد البدنى يهدف إلى الارتقاء بكل الصفات البدنية العامة والخاصة المطلوب أن يمتلكها اللاعب حتى يحقق المستوى العالى (٣٧ : ٢١)
ويعرف محمد علاوى (١٩٩٤) الإعداد البدنى بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية (٧٩ : ٤٤)

ويعرفه عبده صالح الوحش ومفتى إبراهيم (١٩٩٥) بأنه تلك التمرينات التى تعطى اللاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن من عناصر اللياقة البدنية الضرورية والاساسية فى اللعبة (٩١ : ٥٠)

ويعرف مفتى إبراهيم (١٩٩١) الإعداد البدنى بأنه تهيئة اللاعبين بدنيا كي يصبحوا قادرين على الوفاء بمتطلبات أداء المباراة (٥٩ : ٢١١)
ويشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) موضحا أن الإعداد البدنى هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية والحركية (٣٦ : ١١٢)

ويؤكد حسن أبو عبده (٢٠٠١) أن الإعداد البدنى من الواجبات الأساسية للتدريب فى كرة القدم إذ أن اللاعب بدون اكتسابه الإعداد البدنى العام والخاص لا يستطيع أن يؤدى واجباته فى المباراة باتقان حيث يعمل الإعداد البدنى على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عمليات التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء (٢٤ : ١٧)

ويرى الباحث أن الإعداد البدنى فى كرة القدم هو تلك التدريبات التى تعطى للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن فى عناصر اللياقة البدنية الضرورية والاساسية فى اللعبة وهو حجر الأساس لأداء المهارى والخطئى لأنهما يعتمدان إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا .

تحمل القوة Strength Endurance

يعرف على البيك (١٩٩٢) تحمل القوة بأنه مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة أو الوقوف ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة .
(١٠٨ : ٣٧)

. ويتفق علي البيك (١٩٩٢) ومفتي إبراهيم (١٩٩٧) في إدراج تحمل القوة مع القوة العضلية وليس مع التحمل. (١٠٨:٣٧) ، (٣٦٨:٦٢)

ويشير بطرس رزق الله (١٩٩٤) أن تحمل القوة هو القدرة علي العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة بمعنى قدرة اللاعب علي مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم في المباراة التي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها (١٧:١٤)

ويرى أيمن محمد محمود نقلا عن استيفن فلك و وليام كريمير Kraemer Steven

Fleek William (٢٠٠٣) أن تدريب المقاومة لابد أن يؤدي بالسرعة المطلوبة خلال المباراة التي تلعب ويعني هذا تدد الحركة ويعني هذا أن سرعة تردد الحركة وهذه القاعدة تعني أن تدريبات المقاومة لابد أن تنتج اعظم قوة مكتسبة مع السرعة في الأداء وتكرارات اكبر (١٢ : ٢٢)

ويضيف حسن أبو عبدة (٢٠٠١) أن تحمل القوة هو القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاءه ومكوناته وتلعب القوة دورا بارزا في رفع مقدرة اللاعب على الأداء البدني لتنمية تحمل القوة-دون ظهور التعب (١٧:٤٠)

ويرى الباحث أن تحمل القوة يجب أن ينظر إليه كأحد عناصر صفة التحمل وليس كأحد عناصر القوة العضلية حيث أنها صفة تتطلب مقاومة التعب أثناء المجهود المستمر حيث تبرز أهمية تحمل القوة للاعبين كرة القدم لوجود مهارات تتطلب بذل القوة ولفترة طويلة وتحتاج للتصويب من مسافات بعيدة والوثب لأعلي والاحتكاك مع المنافس والوثب لأعلي لضرب الكرة بالرأس حيث أن الأداء المهاري والخططي وتحمل السرعة يجب أن يسبقها تحمل قوة حيث أنه حجر أساس لتحمل السرعة وتحمل الاداء

- تحمل السرعة Speed Endurance

ويعرفه بطرس رزق الله (١٩٩٤) بأنه قدرة اللاعب على تكرار أداء عمل ذو سرعة عالية مع الأخذ في الاعتبار وجود فترة راحة بسيطة ما بين (١٠-٣٠ ث) وبالنسبة للتدريب على الارتقاء بتحمل السرعة لذي لاعب كرة القدم يمكن الاهتمام بالتدريب الفترتي بشقيه البطيء والسريع مع إعطاء اللاعب راحة تسمح بانخفاض معدل نبضة. (١٤:١٦)

ويضيف أمر الله البساطي (١٩٩٨) أن تحمل السرعة هو قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدة سرعتها حسب متطلبات مواقف اللعب المختلفة. (١١:١٥٦)

ويشير مفتي إبراهيم (١٩٩٧) أن تحمل السرعة هو المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعة عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء (٢١٣:٦٢)

ويوضح حسن أبو عبدة (٢٠٠١) أن تحمل السرعة هو صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل لأن اللاعب يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية بتكرارات كثيرة خلال المباراة، ومن أمثلتها التطبيقية في كرة القدم الأداء المهاري والخططي بسرعات مختلفة كالجري بالكرة وبدون كرة وأخذ الأماكن المناسبة والتغطية لأفراد الدفاع والتوقف المفاجئ لاستلام الكرة (١٧ : ٣٥)

- تحمل الأداء:

يذكر طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن هناك نوعا من التحمل الخاص يطلق مصطلح تحمل العمل أو الأداء ومنه ترتبط صفة التحمل بصفة الرشاقة ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة. (٢٧: ١٠٠)

ويشير السيد عبد المقصود (١٩٩٢) أن هناك عدة عوامل يجب مراعاتها عند بناء تحمل المنافسة وهي:

١- تأمين تحمل التدريب الخاص .

٢- الوصول لأقصى مستوي ممكن من تحمل المنافسة. (٨ : ٢٣٢ - ٢٣٣)

ويؤكد عصام عبد الخالق (١٩٩٤) أن هناك علاقة بين التحمل والرشاقة بأن يكون هناك تحمل لأداء مهارات حركية بتوافق جيد مع إمكانية تكرارها لمدة طويلة نسبيا أي تكرار الأداء بأكبر فاعلية حتى نهاية المسابقة ومن ذلك يتضح أن التحمل ليس صراعا ضد التعب فحسب بل أنه إصرار على أداء العمل المكلف بكفاءة وحيوية. (٣٤: ٣١)

ويشير مفتي إبراهيم (١٩٩٧) إلى أن تحمل الأداء هو المقدرة على استمرار تكرار المهارات البدنية الحركية والمهارية الخططية بكفاءة عالية وبفاعلية دون هبوط في مستوي كفاءة الأداء. (٦٢: ٢١٣)

ويؤكد حسن أبو عبدة (٢٠٠١) على أن تحمل الأداء قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة أثناء قيامه بأداء المهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خططية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة وهذه القدرة لها علاقة إيجابية تجمع بين الرشاقة والتحمل عن طريق أداء المهارات الأساسية بتوافق نسبيا بتوافق جيدة وكفاءة وحيوية. (١٧: ٤٠)

- السرعة Speed

تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الانطلاق السريع والجري السريع لمسافات قصيرة وبما أن حالات اللاعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقيت المفاجئ بعد الجري السريع ومن تغيير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة اللعب كالتحول من الدفاع إلى الهجوم أو العكس لكي يتمكن اللاعب من تحقيق هدفه قبل منافسة. وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لارتباطها بباقي العناصر والقدرات البدنية الخاصة حيث تؤثر فيها وتتأثر بها كذلك تعتمد المتطلبات المهارية والخططية اعتمادا كبيرا على السرعة،

ويتفق كل من مفتي إبراهيم (١٩٩٧)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) حسن أبو عبدة (٢٠٠١) علي تقسيم السرعة إلى سرعة الانتقال وسرعة الأداء وسرعة الاستجابة (١٦١:٦٢)، (١٣٧:٣٦)، (٦٠:١٧)

— سرعة الانتقال *Sprint*

يعرفها علي البيك (١٩٩٢) بأنها القدرة علي تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر لمسافة صغيرة نسبيا كما في الجري من ١٠-٥٠ م (٩٠:٣٧)

ويعرفها مفتي إبراهيم (١٩٩٤) بأنها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن (٢٥٤:٦٠)

ويعرف عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) سرعة الانتقال بأنها كفاءة الفرد علي أداء حركات متشابهة ومتتالية في أقصر زمن ممكن (١٤١:٣٦)

ويعرفه طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) سرعة الانتقال بأنها المقدرة علي التحرك للأمام بأسرع ما يمكن (١١٩:٢٧)

ويشير أمر الله البساطي (١٩٩٨) بأنها كما في الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو للمشاركة في الدفاع والهجوم وتبديل المراكز والهروب من الرقابة (١٤١:١١)

ويوضح حسن أبو عبدة (٢٠٠١) أن السرعة الانتقالية هي قدرة اللاعب علي أداء واجب حركي كحركات متشابهة متتالية في أقصر زمن ممكن وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة واعلي سرعة ممكنة، ومن أمثلة ذلك العدد السريع لمسافات محددة أو من مكان لآخر سواء بالكرة أو بدوتها أو في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع وكذلك قدرة المدافع في اللحاق بالخصم قبل إحراز هدف (٦٠ : ١٧)

ويري الباحث أن تدريب اللاعب علي السرعة الانتقالية يهدف إلى تمكينه من التحرك باتجاه الكرة أو بعيدا عنها بأقصى سرعة وعلي اختلاف أوضاع المباراة.

سرعة الأداء (الحركة) : *Performance Speed*

يعرفها مفتي إبراهيم (١٩٩٧) بأنها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن ومن أمثلتها بالنسبة للحركة الوحيدة إنجاز التصويب أو التمرير أو السيطرة علي الكرة ثم التصويب في أقل زمن ممكن كما تعتبر سرعة الانطلاق أو التوقف أو الخداع سرعة مركبة (٣٧٨ : ٦٢)

ويعرفها علي البيك (١٩٩٢) ألي أنها تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو سحب الرجل بعيدة قبل أن تصطدم برجل الخصم بعد تشتت الكرة (٣٧ : ٩٠)

ويضيف أمر الله البساطي (١٩٩٨) بأنها تتمثل في سرعة أداء المهارات كما في الاستلام والتمرير أو التصويب أو الجري بالكرة أو المحاورة بأنواعه (١١ : ١٤١)

ويؤكد مفتي إبراهيم (١٩٩٧) أن سرعة الأداء هي أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في أقل زمن ممكن (٦٢ : ٢٢ ، ٦٥)

ويوضح حسن أبو عبدة (٢٠٠١) مفهوم سرعة الأداء (الحركة) بأنها قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن ومن أمثلتها في كرة القدم سرعة التمزيق والتصويب والسيطرة على الكرة والجري بالكرة والمحاورة للتخلص من مدافع بسرعة (١٧ : ٦١)

القوة: Strength

يعتبر عنصر القوة من أهم العناصر البدنية التي تؤثر علي مستوي الأداء حيث انه يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية

فيعرف علي البيك (١٩٩٢) القوة بأنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على التغلب علي المقاومات الخارجية أو الوقف ضدها أو القدرة علي قهر المقاومات الخارجية، وان كرة القدم بصفة عامة تتطلب إلى حد كبير كل من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة إلا أن الأشكال المختلفة من القوة هي ضرورية ويجب تطويرها خلال عملية الأعداد (٣٧ : ١٠١)

ويشير حسن أبو عبدة (٢٠٠١) إلى أن القوة العضلية بمفهومها البسيط بأنها مقدرة العضلات علي إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات النشاط، وان القوة العضلية من أهم العناصر التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظرا لان جميع تحركاته تعتمد علي كيفية تحريك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات (١٧ : ٧٦)

ويتفق كل من مفتي إبراهيم (١٩٩١) عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) حسن أبو عبدة (٢٠٠١) على تقسيم القوة العضلية إلى قوة عظمي (قصوى) وقوة مميزة بالسرعة وتحمل قوة (٥٩ : ١٢٦) ، (٣٦ : ٧٧) ، (١٢٦ : ١٢٩) .

– القوة المميزة للسرعة: Explosiver Power

يعرف على البيك (١٩٩٢) القوة المميزة بالسرعة بأنها القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات استخدام سرعة حركية مرتفعة (١١٧:٣٧)

ويضيف أمر الله البساطي (١٩٩٨) بأنها قدرة اللاعب على إخراج أقصى انقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة ، وتعد الأكثر استخداما للاعب كرة القدم حيث أنها تؤكد على القوة والسرعة للأداء في نفس الوقت (١١٢:١١)

ويرى الباحث أن اللاعب الذي يمتاز بقدرة عالية هو الذي يمتاز بقوة عضلية كبيرة وبدرجة كبيرة من السرعة ودرجة عالية من التكامل بين القوة والسرعة معا .

ويذكر مفتي إبراهيم (١٩٩١) أن القوة المميزة بالسرعة هي حجر الزاوية في الأداء البدني للاعب كرة القدم ويرجع ذلك إلى أن الأداء البدني والمهاري والخططي يتطلب سرعات عالية جدا فالانطلاق السريع والوثبات والتمريرات والتصويبات ومهاجمة الكرة كلها تتطلب استخدام القوة العضلية بمعدلات سرعة عالية جدا . (٢١٧:٥٩) .

ويشير حسن أبو عبدة (٢٠٠١) بأنها مركب من السرعة والقوة وتعرف بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع . (٧٧:١٧) .

ويرى الباحث أهمية القوة للاعب كرة القدم ويعتبرها حجر الأساس للقدرة البدنية الخاصة بكرة القدم فهي تساعد للتغلب على أي مقاومة مثل ما يحدث عند مهاجمة ومكاثفة المنافس لاستخلاص الكرة أو الزحلفة لتشتيت الكرة أو عندما يحجب اللاعب أرجل منافسة عن الكرة بوضع جسمه وفخذه لعدم استخلاص الكرة كما أنها لها أهمية كبرى في التصويب على المرمى والمهارات التي تتطلب الوثب عاليا وضرب الكرة بالرأس وكذلك أثناء رمية التماس ، وأن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسن صفة القوة المميزة بالسرعة متفقا مع مفتي إبراهيم (١٩٩١) في أنها حجر الزاوية في الأداء البدني للاعب كرة القدم (٢١٠:٥٩) .

– المهارة: Skill

ويعرف حسن أبو عبدة (١٩٩٨) المهارة بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت والمتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج في كرة القدم (٢٧:١٦)

ويؤكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) أن المهارة هي السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء والمهارة الحركية ما هي إلا برنامج ذهني لتنفيذ حركة معينة يكتسبه الرياضي من خلال التعلم الحركي ويتميز هذا البرنامج الحركي الذهني بثبات عالي بحيث يتمكن الرياضي من تنفيذ الحركة بصورة إرادية ثابتة في جميع الظروف والمواقف والمهارة = السرعة × الدقة × التكوين × التكيف (٢٠٤:٣٦)

مفهوم وأهمية الأدوات المهارية في كرة القدم :

تتوقف نتائج أي فريق في كرة القدم على مدى إجادته لاعبيه للأداءات المهارية المختلفة لهذه الرياضة وتوظيفها لصالح جهود الفريق هدفه هو الفوز بالمباراة .

فيعرف مفتي إبراهيم (١٩٩٧) المهارات الأساسية في كرة القدم بأنها كل الحركات الضرورية الهادفة والتي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. ويضيف أن درجة أو مستوى إجادته لاعبي الفريق تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعب مع الكرة وكيفية تسييرها والتحكم فيها وأن إجادته المهارات الأساسية ومقدرة اللاعبين على تطويرها لأدائهم واستخدامها بكفاءة هي الأساس الأول في تنفيذ الخطط سواء كان ذلك هجوماً أو دفاعياً. وكلما ارتفع مستوى إجادته اللاعب للمهارات الأساسية كلما زادت قيمته في الفريق وكرة القدم رياضة تربوية جماعية يتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق إن ذلك ينطبق أيضاً على المهارات الأساسية حتى يصبح لدى كل فريق تنوعاً وتكاملاً في مستوى أداء لاعبيه وبذلك يصبح مستوى الفريق جيداً (٩٨:٦٣)

ويشير محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) أن طبيعة الأداء في كرة القدم يتميز باحتوائه على أداءات مهارية كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسه ومن هنا فإن التدريب على تلك الأداءات المهارية يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم (٣:٤٧)

ويضيف حسن أبو عبده (٢٠٠١) أن الأداءات المهارية في كرة القدم هي أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ يعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة والأداءات المهارية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء وأن الأداءات المهارية تعتمد على التكنيك والأسلوب الفني للأداءات بشكل رئيسي (١٢٧: ١٢٨ - ١٢٧)

ويرى الباحث أن تعدد الأداءات المهارية التي يجب أن يمتلكها اللاعب يمكن بواسطتها تنفيذ الكثير من الخطط التكتيكية في كل الظروف السهلة والصعبة والأوضاع غير المتوقعة أثناء المباراة بشرط أن يتوفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية .

يذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٧) أن المهارات الأساسية في كرة القدم لها عددا من الخصائص يمكن

تحديدها فيما يلي :

التعدد (الكثرة) :

أن أول خاصية في مهارات كرة القدم هي تعددها فبالإضافة للعدد الكبير لها نجد أن كل واحدة منها لها فرعات بالأداء المهارى لضرب الكرة بالقدم وحدها يمكن تقسيمها لعدة أنواع منها ضرب الكرة بباطن القدم وبخارج القدم وبداخل القدم وبكعب القدم ويمكن أن تصمم تقسيمات مشابهة على باقي المهارات الأساسية .

التنوع :

كرة القدم تؤدي مهاراتها بكافة أجزاء الجسم باستثناء الذراعين في مهارتي رمية التماس وحراسة المرمى مما يؤدي إلى التنوع في تنفيذها إذ يستخدم في تنفيذها القدمين والرأس والفخذ والصدر .
والتعدد والتنوع في مهارات كرة القدم هو السر الأول في تلك الشعبية الجارفة لهذه الرياضة حيث يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد أن يتنبأ بأسلوب تعامل لاعب آخر مع الكرة مما يزيد هذه الرياضة متعة وتشويقا . (٩٩:٦٣ - ١٠٠) .

ويضيف محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) تقسيم مختصر وواضح للأداءات المهارية

بالكرة إلى :

- أداءات وحيدة .

- أداءات مركبة (مدمجة) .

الأداءات المهارية الوحيدة هي التي تؤدي بشكل منفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيدية في إنجاز الواجب الرئيسي للمهارة وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة (امتصاص - كتم - استلام) الزحقة الجانبية - أو بالمواجهة .. رمية التماس - التمريرات والضرب والركنية وضربات الجزاء .

أما الأداءات المهارية المركبة فهي تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من الأداءات المهارية المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعبي معين لتحقيق هدف محدد. وفقا لمتطلباته (٣:٤٧) .

– تخطيط التدريب المهارى للناشئين :

– تعد وتخطط أسس التنمية للاعبى كرة القدم للناشئين من سن ٥-١٧ سنة إلى ثلاث مراحل أساسية تتضمن ستة مستويات مختلفة :

مرحلة التمتع (المتعة) *Technical Fase* وتشتمل على المستوى الأول من سن ٥-٨ سنوات .

مرحلة الاداء الفني *Technica Fase* وتشتمل على المستوى الثاني والثالث من سن ٩-١٢ سنة

مرحلة الخطط *Teactical Fase*

ويشمل المستوى الرابع والخامس وتبدأ من سن ١٣-١٧ سنة وتتضمن هذه المرحلة (الاداء الخططي)

وتتضمن ثلاث مستويات وهما الرابع والخامس والسادس .

– المستوى الرابع من سنة ١٣-١٤ سنة وتشمل الآتي :

– إكساب الناشئ القدرة على التحرك بالكرة وبدونها لخلق مساحات لنفسه وللزملاء وتدعيمه .

– الإكثار من التقسيمات المشروطة .

– التركيز على سرعة اتخاذ قرار أداء المهارات الخاصة والتصرف السريع في الكرة بمجرد السيطرة

عليها – التحرك السريع للسيطرة على الكرة الجري السريع للمكان الحالي بمجرد التصرف فيها .

– زيادة القدرة على الهجوم والاختراق بالكرة وبدونها وسرعة إنهاء الهجمات .

– تدريب اللاعب على خلق المساحات العرضية والطولية (الأتساع والعمق) في خطوط المنافسين

باستخدام الجري السريع بدون كرة في التوقيت المناسب مع الزميل .

– تدعيم المستويات السابقة جميعها (٢١٤:٤٧) .

– الإعداد المهارى وأهميته في كرة القدم :

يذكر حنفى مختار (١٩٩٤) أن الإعداد المهارى يقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف

وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل فى أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن

أن يؤديها اللاعب بصورة آلية مقننة تحت أى ظرف من ظروف المباراة (٦٥:٢١) .

ويشير كلا من محمد علاوى (١٩٩٤) ومفتى إبراهيم (١٩٩٤) أن الإعداد المهارى يهدف إلى إكساب اللاعبين الأداءات المهارية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية بالاتقان الكامل لها حيث أنه الهدف النهائى لعملية الإعداد المهارى (٢٧٥:٤٤) ، (١٩:٦١) .

ويؤكد الباحث أهمية إكساب اللاعب مختلف الأداءات الممثلة للنشاط وإتقانها لتطبيقها فى المباراة لتحقيق الفوز .

ويستفق حسن أبو عبدة (٢٠٠٢) مع عصام عبد الخالق (١٩٩٩) على أن عملية إعداد اللاعبين للأداءات المهارية فى كرة القدم تمر بمراحل تعلم أساسية ثلاث :

مرحلة اكتساب التوافق الخام أو الأولى للمهارة الأساسية .

مرحلة اكتساب التوافق الجيد أو الدقيق للمهارة الأساسية .

مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الأساسية (٢٩:١٨) ، (٢٢٣:٣٥-٢٢٠) .

ويضيف مفتى إبراهيم (١٩٩٧) أن مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية تمر بثلاث مراحل رئيسية

(١) المراحل العقلية Mental Strage

(٢) المراحل العملية Practical Stge

(٣) المرحلة الآلية (٦٣ : ٤٨-٥٤)

ويوضح محمد كشك وأمر الله البساطى (٢٠٠٠) أن الإعداد المهارى أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب فى كرة القدم ويمثل إتقان الأداء المهارى وهو يمثل فى كرة القدم مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة وبدونها ويتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية ونفسية تتكامل معا لإخراج هذا الاداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعبي ويتحدد المستوى المهارى للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية - المهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط (٤٧ : ١٦٣)

ويضيف حسن أبو عبدة (٢٠٠١) أن كرة القدم الحديثة يلعب فيها الأداء المهارى دورا هاما فى تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيرا مباشرا فى عملية إتقان ونجاح الطريقة التى يلعب بها الفريق مما يؤدى إلى إرباك الخصم وعدم قدرته فى السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية للاعبين بأخذ زمام المبادرة والقدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف (١٧ : ١٢٧)

ويرى الباحث أن الإعداد المهارى فى كرة القدم هو أحد متطلبات عملية التدريب وأن الأداء المهارى يمثل مجموعة من الأداءات المهارية الفردية والمندمجة بالكرة وبدونها، ويتطلب تنفيذها أساس من القدرات البدنية والعقلية تندمج جميعها لأداء مهارى متكامل يتفق وطبيعة ومتطلبات مواقف اللعب المتغيرة والمختلفة وتحت ضغط المنافسين وبسرعة ودقة وتوقيت مناسب وتوظيف الاداءات المهارية بما يتناسب مع متطلبات مراكز اللعب المختلفة

الاساليب التطبيقية الخاصة بالاعداد المهارى للاعب كرة القدم :-

- تفرض اسس التدريب الحديثة الخاصة بالاعداد المهارى الى جانب خبرات المدربين والعاملين فى مجال تدريب كرة القدم اتباع طرق مختلفة للارتقاء بالمستوى الفنى للاعب نوجزها فيما يلى :-

اولا : الاسلوب الشكلى

- يتميز اسلوب التدريب الشكلى بالاجراءات النظامية الجامدة ، ويكون اداء اللاعبين بصورة جماعية وفي توقيت واحد ، من خلال تشكيلات متشابهة ، ويتناسب هذا الاسلوب مع المبتدئين والناشئين ، وذلك لزيادة فرص تحسين الاستجابة وتدعيمها . والقدرة على تصحيح الاخطاء ، كما تتناسب ايضا للاعبين الكبار فى حالة الزيادة العددية لهم لتنمية القدرة على تنفيذ الواجبات الخطئية الفردية والجماعية بشكل مركز ، ويمكن ربط استخدام هذا الاسلوب مع الجانب البدنى * ومن اهم مميزات هذا الاسلوب :-

- تكرار الاداء بكثافة واضحة (زيادة) مما يحسن من درجة اتقان التكتيك للمهارة المتعلمة
 - يمكن ربط الاداء المهارى بواجبات بدنية محددة .
 - يمكن التصحيح الجماع للاداء فى حالة الاخطاء الكبيرة العامة
 - يتحقق من خلال هذا الاسلوب اسس التدرج وزيادة صعوبة التمرينات من السهل الى الصعب
- * أما ما يعيب استخدام هذا الاسلوب هو :-

- زيادة الزمن اللازم لتعليم المهارة ، وتصحيح الاخطاء
- جمود استشارة اللاعبين ، وزيادة حالات الملل بين اللاعبين خاصة المبتدئين .
- يصعب مع استخدام هذا الاسلوب تحقيق اهداف اخرى خلال الوحدة التدريبية (بدنى - خطي)

* نماذج تدريبية للاسلوب الشكلى

- أ :- الانتشار الحر مثل (الجرى بالكرة باجزاء القدم المختلفة)
- ب :- الصف الواحد مثل (تنطيط الكرة بالقدم من الحركة مع تغير السرعة)
- ج :- القاطرتين المتجاورتين والمتواجهتين مثل (التمرير المتنوع للزميل والجرى خلف قاطرته)

د : - الدائرة مثل (تبادل تمرير الكرة المباشر للاعب فى منتصف الدائرة)
هـ : - المربعات والمستطيلات مثل (ربط السيطرة والاستلام بالتمرير اضافة بعض الحركات الاضافية كالزحقة الرقود الانبطاح)

ثانيا : اسلوب المنافسات : -

يعد هذا الاسلوب من افضل الاساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسه نحو الاداء ، ذلك انه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعى المشابه للاداء خلال المباريات فى تحضير و ابراز القدرات الكامنة عن التكرار الشكلي (الملل) (٤٧ : ١٧٥ - ١٨٠)

التمرير فى كرة القدم

يعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظراً لأنه الأكثر استخداماً طوال زمن اللعب من ٨٠٪ من الحالات التى يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير فى حين يكون التصرف فى باقى النسبة وهى ٢٠% أما بالجرى بالكرة أو المراوغة أو التصويب (٦٠ : ١٠٦)
والتمرير من العوامل التى تساعد على السيطرة على مجريات اللعب كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية كما أنها تكسب الفرد الثقة بالنفس وتزرع ثقة الفريق المنافس فى نفسه (٣ : ٥٧)

ويعتبر التمرير فى حد ذاته وسيلة لإخفاء تحركات معينة فى منطقة أخرى غير منطقة الكرة فعندما يتبادل اللاعبون التمرير فإن محور اهتمام المنافس المدافع ينتقل مع الكرة من لاعب إلى آخر وعلى هذا فإن التمرير يعتبر عصب اللعب الهجومى ويمكن تشبيه التمرير بالخيط غير المرئى الذى يربط بين أفراد الفريق الواحد عند الهجوم (٦٠ : ١٠٦)

كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه فى التمرير بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالى :

أ- التمرير الأمامى ب- التمرير العرضى ج - التمرير للخلف

يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططى فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين .

أما إذا لم يكن فى إمكان اللاعب فهو تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام .

أما آخر خيار أمام اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها بمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدء الهجوم أو تهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على المرمى المنافس وينبغي التدرج فى تعليم التمرير للناشئ كالتالى :

- التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس
- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي
- التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغيرة والتحركات الخاصة بالزملاء المنافسين وفى أماكن اللعب التى يتم فيها الأداء الخططى وذلك قبل أن تاتى الكرة إليه . كما أنه من الضرورى تعود الناشئ على اختيار الزميل لتنفيذ الأداء الخططى عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه بمعنى ألا يعترض مسار الكرة الممررة للزميل أى منافس أو يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفى مكان يسهل فقد الكرة . وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أى ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للخطوة المناسبة للأداء التمرير فقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدى إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين لتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير ، كما لابد ألا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه من الاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون فى المساحة الخالية دون أن تبعد عنها قبل وصول الزميل (٣ : ٥٨)

الجرى بالكرة :

تعتبر مهارة الجرى بالكرة من وسائل وخطط الهجوم الفردى حيث يلجأ اللاعب لأداء تلك المهارة عندما لا يتوافر فرص ومجال لأداء التمرير أو لاجتياز المنافس وإعطاء الزملاء الفرص للتخلص من ضغط المنافسين والاستعداد لاستقبال الكرة أو لاحتفاظ بالكرة فى حيازة وملكية الفريق أو عند الحاجة إلى اكتساب مساحة خالية أو بهدف التخفيف عن ضغط المنافسين على نصف ملعب فريقه الدفاعى .. ويتوقف نجاح أداء مهارة الجرى بالكرة على عدة عوامل من أهمها :

(١) الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية .
(٢) مدى سيطر الناشئ على الكرة وهو يجرى بسرعة مع تأدية حركات خداع وتغيير سرعة الجرى فى مختلف الاتجاهات .

(٣) حسن توقيت الجرى بالكرة بمعنى اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمراوغة ومباغته منافسه وأيضاً على المدرب أن يرسخ لدى ناشئيه مفاهيم الاستخدام الخططى والفنى لمهارات اللعب فالمغالاة فى استخدام مهارة الجرى بالكرة يسهل للمنافسين مهمة الدفاع ولا يجوز المخاطرة باستخدام مهارة الجرى فى منطقة الجزاء أو على مقربة منها وفى منطقة وسط الملعب يجب أن يستخدم المهارة بسرعة وتكون بمسافات قصيرة وسريعة فى الثلث الهجومى للاختراق أو التصويب على المرمى أو التمرير إلى زميل (٣ : ٥٤)

ويجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجرى بالكرة بأنواعها المختلفة فى سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها ويجب أن يعلموا لاعبيهم فى استخدام القدمين أداء المهارة وكيفية استخدام اللاعب كعائق (حاجز) بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم (٢١ : ٤٣)

وعند التدريب على مهارة الجرى بالكرة كأحد وسائل الهجوم يراعى التركيز على آلية الأداء دون النظر إلى الكرة والتصاق الكرة بالقدم فى حالة المزاحمة عليها من جانب المنافسين أثناء الحركة والدفع بها أماماً عند الجرى بمساحات خالية ولزيادة سرعة كسب مساحات للفريق ، ولابد أن يتعود الناشئ

على الاختيار الصحيح لاستخدام أجزاء القدم عند أداء مهارة الجرى بالكرة حيث يستخدم الأنواع التالية :

أ- الجرى بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجى

ب- الجرى بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلى

ج- الجرى بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامى

مع ضرورة استخدام القدم اليمنى عند مزاحمة المنافس له من الجهة اليسرى واستخدام القدم اليسرى عند مزاحمة المنافس له من الجهة اليمنى . كما أنه من الضروري أن تشكل التدريبات على استخدام مهارة الجرى بالكرة كونها مهارة المحاورة بالكرة Drbbling بهدف تغيير الاتجاهات وتحويل مجريات اللعب والخداع والتغيير المفاجئ بسرعة الأداء للاختراق وتجاوز المنافسين وغيرها من متطلبات الأداء الخططى (٣ : ٥٤)

التصويب فى كرة القدم

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول فى بدء الهجوم وبناءه وتطوير التصويب على المرمى لا يتم فقط بالقدم بل يتم بالرأس ويجب التدريب على التصويب على المرمى بدقة وبقوة مناسبة (٦٠ : ٩٤)

والتصويب فى المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرار ، فدواعى الفشل فى التصويب أو فقد الفريق للكرة إذا ضوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين ، وعلى هذا فالتصويب لابد له من سمات نفسية خاصة يتطلب غرسها فى اللاعب منذ بداية عهده فى التدريب كالثقة بالنفس مثلا ولكى يكون عند اللاعب ثقة فى نفسه ليصوب لابد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان فى تكتيك التصويب تحت كل الظروف كما يجب على المدرب إعطاء الحرية للاعبين لإظهار قدرتهم على التصويب مع الاستخدام الأمثل للتوجيه .. يلى ذلك .

- توجيه اللاعب وتصحيح أدائه والتركيز على الجوانب الصحيحة للأداء.
- زيادة رغبة اللاعب ودافعيته للعب والأداء الإيجابى واستغلال خبرات النجاح فى زيادة دافعيته.
- بعد فترة مناسبة من التكرار والممارسة يجب على المدرب مراعاة تعليم وتدريب اللاعبين على دقة التصويب: وذلك بحسن اختيار اللاعب للجزء الضارب والمكان المراد تصويب الكرة إليه - فاعلية التصويب : من خلال اختيار أكثر الأماكن تأثيرا على مرمى الخصوم . - اختيار التوقيت المناسب لضرب الكرة وزيادة قدرة اللاعب على قراءة الموقف (حركة الزميل - مركز الخصم - اتساع وضيق المكان) من خلال التوجيه المستمر بالصوت وكشف الملعب بزيادة عامل الرؤية له . - إخفاء نية التصويب من اللاعب فى الركل لمكان محدد وذلك بالتدريب على تقصير زمن المرحلة التمهيديّة أو إخفائها بعمل خداع (٦ : ٤٧)

أنواع التصويب

- ١ - التصويب بباطن القدم : يستخدم فى التصويبات التى تتطلب الدقة وتوجيه الكرة خاصة فى ضربات الجزاء وخلال اللعب لمسافات قريبة .
- ٢ - التصويب بوجه القدم الأمامى: هى أقوى أنواع الضربات وأسرعها نظراً لصلابة الجزء الضارب وزيادة المدى الحركى للرجل الضاربة مما يؤثر إيجابياً على زيادة كمية الحركة المنقولة للكرة لحظة الاصطدام بفعل العمل العضلى القابضة للفخذ .
- ٣ - التصويب بوجه القدم الداخلى : يستخدم فى حالات قليلة فى التصويب على المرمى وخاصة الضربات المنحنية (على شكل موزة) ويتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الإصبع الأكبر وعظم مفصل القدم .
- ٤ - التصويب بوجه القدم الخارجى : يتخذ التصويب مساراً منحنيًا، ويتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الإصبع الصغير ومفصل القدم من الخارج. (٤٧ : ٢٨)

السيطرة على الكرة :

ويؤكد محمد عبده صالح ، والمفتى إبراهيم (١٩٩٥) أن السيطرة على الكرة تعنى امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب فيها بالطريقة المناسبة حسب ما يقتضى الموقف وتتطلب هذه السيطرة توقيتاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التى تقوم بهذا العمل لأن أى خلل فى هذا التوقيت يتسبب فى فقدان الكرة وأن طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة فى الأداء (الاستلام والتسليم) وهذا يتأتى بإجادة استلام الكرة وسرعة التصرف فيها مع كشف الملعب بجوانبه المختلفة ومن هذا فإن السيطرة على الكرة مازالت من المهارات الأساسية ولا غنى عنها مهما زادت سرعة الأداء فى مواقف المباراة المختلفة (٥٠ : ٦٩)

ويرى حنفى مختار (١٩٩٤) أن السيطرة على الكرة أحد المهارات الأساسية فى كرة القدم ويقصد بها إخضاع الكرة وجعلها تحت طوع وتصرف اللاعب ومقدرته على التحكم فيها خلال مواقف اللعب المختلفة ووضعها تحت إرادته للتصرف فيها طبقاً لظروف المواقف بسرعة ودقة معا ، وذلك باستخدام أى جزء من الجسم يسمح به قانون اللعبة ومتطلبات اللعب الحديث تفرض على اللاعب اتقان السيطرة على الكرة من الحركة وتحت ضغط الخصم فى أى مساحة من الملعب خاصة الضيقة منها لجميع الكرات الممررة إليه سواء عالياً ، ارضياً (٢١ : ٧٧)

والسيطرة على الكرة تعنى امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة الصحيحة المناسبة حيثما يقتضى الموقف ذلك وتتطلب السيطرة توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التى تقوم بالأداء ، وأن طابع كرة القدم هو السرعة فى الأداء مما يتطلب من اللاعب فى كثير من المواقف السيطرة الدقيقة على الكرة . (٥٠ : ٣٨)

إن السيطرة على الكرة واحدة من أهم مفاتيح مقدرة اللاعب على خلق المساحة الخالية لنفسه فالمهاجم إذا ما وقع تحت ضغط المدافع أثناء تلقيه الكرة لابد أن يعمل على خلق المساحة الخالية المناسبة لنفسه حتى يتصرف فيها بحرية أكثر سواء كان تصرفه التالى هو التميرير أو التصويب أو المراوغة أو أى تصرف مهارى آخر وهناك أنواع للسيطرة على الكرة :

(١) استلام الكرة أثناء دحرجتها على الأرض

(٢) كتم الكرة بعد أن ترتطم بالأرض

(٤) امتصاص قوة الكرة وهى آتية إليه فى الهواء (٥٠ : ٣٨)

المنافسة Competition

تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضى بل يذهب البعض إلى القول بأن الرياضية لا تعيش بدون منافسة (٤٢ : ٣٠)

فالمنافسة تلعب دورا هاما فى تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام ويكون الفوز هو الهدف الأساسى الذى يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة فى اللغة العربية مصدر لفعل (نافس) فى الشئ أى بالغ ونافس فلان فى كذا أى سابقة فيه فى غير أن يلحق به الضرر (٤٢ : ٦٧٢)

وتعتبر المنافسة من العوامل العامة والضرورية لكل نشاط رياضى ، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة فى مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة فى مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة فى مواجهة متنافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية (٤٣ : ٢٨)

وتشير (نرمين فكرى عبد الوهاب) (١٩٩٩) نقلا عن oshornby أن المنافسة فى اللغة

الإنجليزية تكون بمعنى Competition وهى تعنى Compete أى أنشطة يتنافس فيها الفرد Which person Activity (٦٤ : ١٧٢)

ويعنى ذلك أن التعريف العربى والإنجليزى اتفقا على أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد وذلك للوصول إلى التفوق سواء فى النواحي البدنية أو المهارية أو الخططية وغيرها .

وتعريفها

ويشير (محمد حسن علاوى) (٢٠٠١) نقلا عن مورتن دريتش (١٩٦٩) أن المنافسة بصفة عامة هي موقف تدرج فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين ،

كما أشار دوتيش أن هدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه ففى الرياضة مثلا هدف اللاعب هو الفوز على منافسة فى حين يكون هدف الآخر هو هزيمة اللاعب (٢٨ : ٤٣)

- ويعرفها محمد حسن علاوى نقلا عن (راينز مارتنز) (١٩٩٤) بأنها العملية التى تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضى طبقا لبعض المستويات فى حضور شخص آخر وهذا الشخص يكون على وعى بـمكان المقارنة وأن بمقدوره تفهم عملية المقارنة (٢٩ : ٤٣)

وعرفها محمود عنان بأنها (موقف اختبارى ذو شدة عالية تبرز فيها جميع خبرات ومهارات اللاعب على منازل آخر أو فريق فى لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية الدولية) (٥٦ : ٤٢١)
وتشير نرمين فكرى عبد الوهاب الغلبى نقلا عن روز ، هاج ، أن المنافسة تنقسم إلى :

١) المنافسة المباشرة

وفىها يناضل اللاعب ضد لاعب آخر حيث يتسم كل لاعب بالكفاح والإصرار كما يحدث فى مباريات (كرة القدم) سله ، يد ، طائرة ، حيث يحاول كل لاعب بذل أقصى جهد بما يمكنه من إظهار قدراته وذلك للتغلب على خصمة

٢) المنافسة غير المباشرة :

حيث يناضل الفرد للفوز دون مواجهة فرد منافس ، فالقياس موضوعى حيث يحاول كل لاعب إظهار أفضل قدراته كما فى سابقات القفز بالزانة رفع الأثقال (٦٤ : ٨٥)

أنواع المنافسة :

١) المنافسة التمهيدية

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضى على الشكل المبدئ للمنافسة وتجربة تحقيق واجبات مهاريه أو خطئية معينة كما تعتبر وسيلة للأعداد المتكامل

٢) المنافسة الإختبارية

وتستخدم لعرض اختبار مستوى أعداد الفريق ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية والتعرف على نقاط الضعف والقوة ودراسة تركيب النشاط التنافسى وبناء على تحليل هذه المنافسة تنتج التخطيط للبرنامج التدريبى للمرحلة التالية

٣) المنافسة التجريبية

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التى يشارك فيها الرياضى وبصفة خاصة على

الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة وفى هذه الحالة يجب توفير كافة الظروف المشابهة للمنافسة الرئيسية بأقصى درجة ممكنة

٤) المنافسة للانتقاء

يتم بناء هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرئيسية والرسمية

٥) المنافسات الرئيسية

يعتبر الهدف الرئيسى من المشاركة في المنافسة الرئيسية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضى البدنية والمهارية والخطئية (٢٥ : ٢٦) ويرى الباحث أن أفضل نوع هو المنافسة التجريبية وذلك لأنها تعد نوعا تجريبيا يجرب ويتدرب فيها اللاعب على ما هو مطلوب منه فى المنافسة الأساسية، وهى صورة مشابهة لما يحدث داخل المباريات الرسمية

أشكال المنافسة

قسم على فهمى البيك، عماد الدين عباس أبو زيد - المنافسة إلى

١. التنافس الجماعى (فريق ضد فريق)

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسا هاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة حيث تظهر قدرات ومهارات الفرد لخدمة بعضهم بما يظهر أثره على الفريق كمجموعة وغالبا ما تعود النتيجة على جميع أفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقى الفريق

٢. التنافس الفردى (لاعب ضد لاعب آخر)

تلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوى أو التغلب على منافسه وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه.

٣. تنافس الفرد مع نفسه

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للفرد نفسه تعاونه مع نفسه وقدراته هو وتشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل فنجد الفرد وهو تلميذ يحاول التفوق في الدراسة أما وهو لاعب يحاول تحسين مستواه حيث يحاول تحقيق فرص أفضل

وبمنافسة الفرد مع نفسه بالرغم من وقوعها ضمن أشكال المنافسة إلا أنها قد يكون لها دورا مباشرا في كل من الشكلىين الآخرين بالرغم من أن التنافس الجماعى يعتمد على التعاون إلا أنه يحاول كل لاعب في الفريق تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التى اكتسبها على الأقل أو للتأكد على تقدمه وتطوره ويلعب نفس الأداء للشكل الثانى من أشكال المنافسة وهى المنافسة الفردية أو تنافس الفرد مع آخر فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن (٢٢٣ : ٣٩)

أسلوب المنافسة style comeption

يعد هذا الأسلوب من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسة نحو الأداء ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات في تحضير وإبراز القدرات الكامنة عند اللاعب وزيادة التعاون المثمر بينهم والبعد عن التكرار الشكلي (الملل) (٤٧ : ١٥٦) ويشير سيد الطواب (١٩٩٤) على أن هذا الأسلوب أنه تنافس بين الجماعة تعاوني داخل الجماعة ويفضل تسمية هذا الأسلوب (شكل الفريق المتنافس) (٢٥ : ١٤٦)

ويذكر محمد حسن علاوي (١٩٧٩) أنه لضمان اتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضي بأداء المهارة تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة مما يصادفه الفرد في المنافسة الرياضية (٤٣ : ٢٧٠)

حيث يشير حنفى مختار (١٩٩٥) أن تمرينات المنافسة من أهم انواع التمرينات التي ترفع من مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة التدريبية الممتازة وتعد في آخر فترة الأعداد للاشتراك القوى في المنافسات (٢٢ : ١٤)

ويوضح عصام عبد الخالق (١٩٩٤) أن لتمرينات المنافسة دورا هاما في الفترة الإعدادية وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسات لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والفنية والنفسية (٣٤ : ٢٠)

ويذكر سيد عبد المقصود (١٩٩٤) على أنه يمكن تنظيم هذا النوع من التدريب بحيث تكون ظروفه أصعب من ظروف المنافسة ذاتها مثلا يمكن التدريب على ملعب أصغر من الملعب القانوني بهدف تطوير مستوى الرشاقة وسرعة رد الفعل وكذلك يمكن الوثب واللعب بأثقال والتجديف في القارب باستخدام فرمله (٩ : ١٠٩)

ويضيف سيد عبد المقصود (١٩٩٤) أن تمرينات المنافسات كشكل تدريبي يهدف إلى الارتقاء بمستوى أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذا أن الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب . فمن المعروف أن أدائها يهدف إلى التدريب على أسلوب أداء المباراة وتدريب الرياضي على مواجهة كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخطية التي تواجهها أثناء المباراة وكمثال لأشكال تدريبات المنافسة التدريب على بعض المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية مثل التدريب على التكوينات الثابتة أو بعض الخطط الهجومية والدفاعية (٩ : ١٥٨ - ١٦٠)

ويؤكد أيضا إلى أهمية تمرينات المنافسة وكذلك التمرينات المشابهة وخاصة عند نهاية فترة الإعداد فتحل هذه التمرينات مكانا في التدريب ويزداد تأثيرها بصفة مستمرة على استخدام وسائل التدريب

الأخرى ، وفى نفس الوقت عند أداء تمرينات المنافسة يتضح كل جوانب الحالة التدريبية للرياضى ولذلك لا يمكن الاستعاضة عنها بأية وسيلة من وسائل التدريب الأخرى وبالذات أثناء مرحلة البناء المباشر للفورمة الرياضية (٩ : ٣٤٩)

ويتفق عصام عبد الخالق (١٩٩٩) حيث يعتبر المباريات التدريبية إحدى صور تمرينات المنافسة وفيها يمكن التحكم في المتطلبات كما هى في حالة المنافسات الرسمية لتحقيق أغراض معينة كإطالة او تقصير زمن اللعب لتنمية التحمل أو تحمل القوة مع مراعاة عدم اختلاف سير الحركة أو أن تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسات لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والفنية والنفسية . (٣٥ : ٢٠)

ويؤكد كلا محمد كشك ، أمر الله البساطى (٢٠٠٠) أن هذا الأسلوب يسمح بتدريب وزيادة خبرة اللاعبين والسرعة لاتخاذ القرار والحلول المناسبة (حسن التصرف) للمواقف المختلفة طبقا لمواقف الزملاء والمنافس ، ويساهم في ربط الأداء والمهارات بالتحركات الذكية والارتقاء بمستوى التفكير الخططى في خلال توجيهات المدرب ويعطى توجيه للمدرب لتوجيه اللاعبين من خلال المواقف المشابهة لما يحدث في المباريات

ويؤكدوا على أهميته في ترقية وتحسين كافة المهارات من خلال اللعب وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفنى للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة (٤٧ : ١٥٦ - ١٥٧)

- ويعتبر أسلوب المنافسة في المجال الرياضى ضرورة هامة لتحقيق الرقى والتطور في جميع الأنشطة الرياضية بل قد يذهب العديد من العلماء لحد القول بأن الرياضة بدون منافسة لا قيمة لها وسواء كان ذلك في منافسة الفرد لنفسه أو باقرانه أو بآخرين والمنافسة الرياضية لا تتوقف أثرها على نتائج المنافسة فقط كالفوز أو الهزيمة بل تمتد إلى الجانب التربوى الذى يعد من الأهمية بمكان حيث يساهم في التأثير على تطويره وتشكيل قدرات الفرد المختلفة البدنية والمهارية وغيرها (٦٢ : ٧٧)
- ويرى البعض أن هذا الأسلوب يعتبر الهدف الأسمى للمشاركة في الأنشطة الرياضية لذلك فهو وسيلة يحاول المتنافس من خلاله إظهار قدراته ومهارته (٦٤ : ٤٢٢)

- وهذا يعنى أن أسلوب المنافسة هو نشاط يحاول فيه الفرد أو الجماعة إحراز الفوز والتفوق على غيره من أفراد أو جماعات باستخدام كافة إمكانياته وقدراته البدنية والمهارية في ظل مواقف متعددة تتميز بقوتها وتغيرا لارتباطها باختلاف مواقف الفوز والهزيمة فالفرد لا يصل إلى الهدف إلا ببذل الجهد

والأداء السليم (٦٤ : ١٦)

• ويرى الباحث أن أسلوب المنافسة شكل تدريبي يستخدم أشكال مختلفة من التمرينات تؤدي

جميعها بشكل تدريبي وذلك لتحقيق هذا الأسلوب

• وهذه التمرينات توضح لها شروط وضوابط معينة وذلك لتحقيق الهدف من التدريب

- من شروط هذا الأسلوب

١. تخطيط التدريب بحيث يتشابه موافقه على مواقف المباراة الحقيقية (تقسيمات صغيرة)

٢. زيادة الاشتراطات والتدرج في صعوبة الأداء طبقاً لتحقيق الأهداف المرجوة

٣. تحقيق المتعة إلى جانب أهداف التدريب في خلال اللعب والتقسيمات الصغيرة والكبيرة

٤. إعطاء التوجيهات بصفة مستمرة متضمنة المعلومات والمعارف التي يحتاجها اللاعب

(٤٧ : ١٦٠)

لتعديل أدائه والوصول إلى الأهداف

- نماذج لأسلوب المنافسة

- عمل تقسيمه صغيرة للتمرير بالقدم أو الرأس دون أن تلمس الكرة الأرض على أن يكون الاستلام باليدين من الحركة (كرة يد و قدم - كرة يد ورأس)

- التقسيمات الصغيرة في ملعب يمكن التحكم في مساحته من حيث الطول أو العرض

(تغير الحدود المكانية لملاعب التدريب)

- وضع أكثر من هدف (مرمى) وبأشكال واتساعات مختلفة

- عمل تقسيمات صغيرة وتحديد عدد اللمسات للسيطرة على الكرة والتحرك السريع بعد التمرير المتنوع

- اللعب في مساحة صغيرة لفترة من الزمن يمكن تحديدها وتغييرها طبقاً للهدف (٢ ضد ٣، ٢ ضد ٤، ٣ ضد ٤)

- التصويب بعد عدد محدد من اللمسات للفريق خلال عمل التقسيمات الصغيرة (٤ لمسات والتصويب)

(٥ لمسات التصويب) أو (٦ لمسات والتصويب)

- بناء هجمات لمجموعة من المهاجمين تنتهي بالتصويب على المرمى في وجود حارس مرمى وخروج

المدافعين لمقابلة المهاجمين (٤٧ : ١٦١)

- الدراسات العربية المرتبطة

- أولا : الدراسات المرتبطة بأسلوب المنافسة

١. أجرى السيد على أبو سمرة (١٩٩٤) دراسة بعنوان (تأثير تمرينات المنافسة على التهديف من منطقة الثلاث نقاط للاعبى الدرجة الأولى في كرة السلة)

- هدف الدراسة : التعرف على تأثير تمرينات المنافسة على التهديف من منطقة الثلاث نقاط للاعبى الدرجة الأولى في كرة السلة ،

- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة

- العينة المستخدمة : تم اختيار العينة من لاعبي أندية محافظة بور سعيد وبلغ حجم العينة ٢٤ لاعب قسموا إلى مجموعتين

- أهم النتائج : أسفرت الدراسة إلى أن البرنامج المقترح كان له أثرا إيجابيا وتحسن معنويا على مستوى التهديف من منطقة الثلاث نقاط للاعبى الدرجة الأولى في كرة السلة .

٢. أجرت سمر مصطفى حسين أحمد (٢٠٠٣) دراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء في رياضة المبارزة)

هدف الدراسة : معرفة أثر البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الأداء في رياضة المبارزة
منهج الدراسة : المنهج التجريبي

عينة الدراسة : بلغ حجم العينة ١٢ لاعب

أهم النتائج : أسفرت النتائج إلى أن البرنامج أدى إلى تحسن واضح في مستوى أداء رياضة المبارزة

٣. أجرى محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٥) دراسة بعنوان (أثر استخدام تمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئ كرة القدم)

- هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر تمرينات المنافسة لتنمية ببعض الصفات

البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة

- المنهج المستخدم : استخدام المنهج التجريبي

- العينة المستخدمة : وقد بلغ حجم العينة ٤٠ لاعب

- أهم النتائج : وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابيا على تنمية بعض

الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويبات لناشئ كرة القدم

٤. أجرت نرمين فكرى عبد الوهاب الغلبى (١٩٩٩) دراسة بعنوان (تأثير التعلم بأسلوب المنافسات على

المستوى البدنى والمهارى والمعرفى لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة

- هدف الدراسة : التعرف على تأثير التعلم بأسلوب المنافسات على المستوى البدنى والمهارى

والمعرفى لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة

- المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك ينقسم إلى مجموعتين

- العينة المستخدمة : تم اختبار العشوائية العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية

للبنات بالقاهرة وبلغ حجم العينة ٣٢١ طالبة

- أهم النتائج : أسفرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج المقترح كان له تأثير إيجابيا على مستوى تعلم المهارات الأساسية لكرة السلة

ثانيا : الدراسات العربية المرتبطة بالإداء البدنى والفضى

(١) أجرى إبراهيم شعلان : (١٩٩٤) دراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهارى لناشئ كرة القدم)

هدف الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المستوى المهارى لناشئ كرة القدم)
المنهج المستخدم : استخدم المنهج التجريبي (مجموعة واحدة)

عينة الدراسة : عينة قوامها (٢٥) ناشئا للمرحلة السنية ١١ - ١٢ سنة ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من نادى الوحدة الرياضى بأبوظبى

أهم النتائج : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى نهاية البرنامج لصالح القياس البعدى وبدرجة كبيرة مما يعكس التأثير لمحتوى البرنامج المهارى المقترح على ناشئ كرة القدم .
إعداد التدريبات المهارية فى صورة مواقف خططية ، استخدام الأدوات والأجهزة يضع أساسا جيدا لإتقان وتثبيت الأداء المهارى .

(٢) أجرى إبراهيم محمد جمال الدين إبراهيم (١٩٩٦ م) دراسة بعنوان (المهارات الاساسية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة)

- هدف الدراسة : التعرف على مستوى المهارات لدى عينة البحث ، والتعرف على مستوى الصفات البدنية لدى عينة الدراسة ، وطبيعة العلاقة بين المهارات والصفات البدنية

- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي

- عينة الدراسة : بلغ حجم العينة (١٥٦) لاعب

- أهم النتائج : ضرورة الاهتمام بتنمية الصفات والمهارية والبدنية معا لدى الناشئ وضرورة توافر الأدوات والأجهزة لقياس الصفات والمهارية ، وكذلك الارتقاء بهما

(٣) أجرى اشرف فكرى عبد العزيز راجح (١٩٩٧) دراسة بعنوان (أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم)

هدف الدراسة : التعرف على أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم

- منهج الدراسة : المنهج التجريبي وكانت

- عينة الدراسة : بلغ حجم العينة ٣٠ لاعب من ناشئ نادى القناة الرياضى بالإسماعيلية تحت ١٢ سنة

أهم النتائج : أسفرت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم

٤) أجرى أيمن محمد محمود سليمان (٢٠٠٣) دراسة بعنوان (تأثير استخدام التدريب الفترى بنوعية على تحسين مستوى الاداء الفنى لناشئ تحت ١٤ سنة)

- هدف الدراسة : معرفة تأثير استخدام التدريب الفترى بنوعية على تحسين مستوى الاداء الفنى

لناشئ تحت ١٤ سنة

- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي

- عينة الدراسة : بلغ حجم العينة (٣٠) لاعب

- أهم النتائج : البرنامج التدريبي بالتدريب الفترى أدى إلى تحسن مستوى الاداء الفنى لناشئ كرة

القدم تحت ١٤ سنة

٥) أجرى احمد بسيونى أحمد أبو العمايم (٢٠٠٤) دراسة بعنوان (تأثير برنامج مهارى للقدم غير المميز على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم)

- هدف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج مهارى للقدم غير المميز على تحسين مستوى أداء بعض

المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم

- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي

- عينة الدراسة : بلغ حجم العينة (٤٠) لاعب

- أهم النتائج : أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين واضح فى مستوى المهارات

الاساسية لناشئ كرة القدم .

٦) أجرى سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣) دراسة بعنوان (تأثير أسلوب مقترح لاكتساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الاداء الفنى لناشئ كرة القدم)

- هدف الدراسة : التعرف على تأثير أسلوب مقترح لاكتساب بعض المهارات المندمجة على مستوى

الاداء الفنى لناشئ كرة القدم

- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة العينات (المجموعات المتكافئة) حيث أن الفهم يناسب وظيفة الباحث

- عينة الدراسة : وتم اختيار العينة عددها ٦٠ ناشئ من عمر ١٠ - ١٢ سنة ،

- أهم النتائج : أسفرت النتائج عن زيادة معدل الاداء فى معظم المهارات التى شملها البرنامج لمقترح

وكذلك ارتفاع معدل الإنتاجية فى أداء تلك المهارات بصورة واضحة .

٧) أجرى عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨) دراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات

المهارية المركبة لناشئ كرة القدم)

- هدف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم

- منهج الدراسة : استخدم المنهج التجريبي والمنهج الوصفي

- عينة الدراسة : استلمت العينة على ١٦ ناشئ تحت ١٦ سنة تم اختبارهم بالطريقة العمدية
- أهم النتائج : وجود فروق في نسبة التحسن في الاداءات المهارية المركبة بين مجموعتين البحث لصالح المجموعة التجريبية
- (٨) أجرى عبد الهادي إبراهيم يونس (٢٠٠٢) دراسة بعنوان (مستوى أداء لاعبي كرة القدم بدلالة بعض المتغيرات البدنية والمهارية . دراسة مقارنة)
- هدف الدراسة : مستوى أداء لاعبي كرة القدم بدلالة بعض المتغيرات البدنية والمهارية . دراسة مقارنة
- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة ٤٠ لاعب بواقع ١٠ لاعب تم إخبارهم بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر للناشئين تحت ١٥ سنة
- أهم النتائج : يوجد فرق بين المستوى البدني والمهاري بين منتخب مصر وبعض الأندية لصالح منتخب مصر وتم تحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية والمساهمة في الاداء البدني والمهاري لعينة البحث وكذلك بالتنبؤ بالمستوى البدني والمهاري
- (٩) أجرى فاروق محمد عوض (١٩٩٣) دراسة بعنوان (أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح . على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم)
- هدف الدراسة : أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم
- منهج الدراسة : استخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة ٦٠ لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل منها ٣٠
- أهم النتائج : الدراسة أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابيا على المستوى المهاري لناشئ كرة القدم
- (١٠) أجرى وليد عبد المنعم شمس الدين محمود (٢٠٠١) دراسة بعنوان (أثر التدريب بالكرة الأصغر حجما رفع مستوى بعض المهارات والصفات البدنية لناشئ كرة القدم)
- هدف الدراسة : أثر التدريب بالكرة الأصغر حجما رفع مستوى بعض المهارات والصفات البدنية لناشئ كرة القدم
- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي
- عينة الدراسة : بلغ حجم العينة ٣٠ ناشئ من نادي بنها من ١٢ - ١٤ سنة
- أهم النتائج : أسفرت النتائج أن التدريب بالكرة الأصغر حجما كان له تأثيرا إيجابيا على رفع مستوى بعض المهارات والصفات البدنية لناشئ كرة القدم
- (١١) أجرى محمد محسن أحمد زمزم (٢٠٠٠) دراسة بعنوان (تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبين كرة القدم)
- هدف الدراسة : تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبين كرة القدم
- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي

- عينة الدراسة : تم إختبار العينة في مدرسة الموهوبين بالإسماعيلية - وبلغ حجمها ٣٠ لاعب قسموا إلى مجموعتين ،
- أهم النتائج : أسفرت النتائج إن الأعداد الجيد للوسائل التدريبية يلعب دورا إيجابيا في تحقيق أهداف البرامج التدريبية ، وأن الرشاقة من أهم الصفات العامة التى تساهم في تطوير وتحسين الأداء المهارى
- (١٢) أجرى محمد السيد الجندى (٢٠٠٥) دراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسولوجية وفاعلية الاداء المهارى للاعبى كرة القدم)
- هدف الدراسة : معرفة تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسولوجية وفاعلية الاداء المهارى للاعبى كرة القدم
- منهج الدراسة :إستخدم الباحث المنهج التجريبي
- عينة الدراسة :بلغ حجم العينة (٣٠) لاعب
- أهم النتائج :أظهرت نتائج الدراسة عن وجود تحسن معنوى واضح للمتغير البدنى والمهارى والفسولوجى
- (١٣) أجرى محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) دراسة بعنوان (تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين فى كرة القدم من ١٢ - ١٤ سنة)
- هدف الدراسة :التعرف على تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين فى كرة القدم من ١٢ - ١٤ سنة
- منهج الدراسة :إستخدم الباحث المنهج التجريبي
- عينة الدراسة : بلغ حجم العينة (٤٢) لاعب
- أهم النتائج :أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبى باستخدام الاداءات الحركية المركبة أدى إلى تحسن بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة

ثالثاً : الدراسات الأجنبية :

- ١- (بانجسيو Bangsbo ، جينس geans، لين Lene ، ذورسو Thorso ، فين Finn) (١٩٩١) دراسة بعنوان (صورة نشاط للمنافسة فى كرة القدم) واستخدم الباحث المنهج الوصفى وتمثلت العينة فى ١٤ لاعب أثناء لعبهم فى المباريات التنافسية وأسفرت النتائج أن الكثافة العالية للجرى يمكن استخدامها لعمل مقارنات فى كرة القدم وأن تفسير إفراز الدم فى كرة القدم محدود لإعطاء دلالة لنوع النشاط الذى تم تنفيذه قبل أخذ العينات بدقائق قليلة .

٢- أجرى (هوبر Hopper وكريس Chris) (١٩٩١) دراسة بعنوان (مفهوم الذات وتنمية المهارة عند لاعب كرة القدم الشباب) وكانت العينة ٥٤ لاعب من سن ٨ - ١٤ سنة وتم اختبارهم على أربع اختبارات مهارية هي الركل ، المراوغة ، حائط الصد ، دقة ركل الكرة وصورة الإدراك هارتر وأسفرت النتائج عن حدوث تحسن في اختبار حائط الصد والشكل العام لإدراك الذات وجدنا أن اللاعبين الأكبر سنا (١١ - ١٤ سنة) والمدرّبين حققوا مستويات أعلى من اللاعبين الأصغر سنا (٨ - ١٠ سنة) والمدرّبين

٣- أجرى (دي سالفو Di - salvy - وبيجوذى . ف V- pigozzi..F) (١٩٩٨) دراسة بعنوان (التدريب البدني للاعبين كرة القدم القائم على موقعهم في الفريق المؤثرات على الأداء وأى عناصر أخرى مرتبطة) واستخدم المنهج التجريبي والعينة ٤٤ لاعب وأسفرت نتائج الدراسة أن التدريب الفردي الذي يتطور وفقا للنموذج الحقيقي للأداء في كرة القدم وللميكانيكيات المختلفة للعمليات الحيوية هي طريق فضلى للتدريب وتزيد في أداء كل لاعبى الفريق

التعليق على الدراسات السابقة

اشتملت هذه الدراسات على البرامج التدريبية والمهارات الأساسية في كرة القدم وتتفق هذه الدراسات مع الدراسة التى يقوم بها الباحث وتختلف مع بعض الدراسات من حيث الإجراءات بينما اختلفت فى مكونات البرنامج التدريبى والهدف الموضوع من اجله البرنامج فى هذه الدراسة .

- وقد تنوعت هذه الدراسات حيث اشتملت على برامج تدريب لقياس مستوى الأداء البدني والمهارى وأيضا لقياس المهارى والبدني ودراسة لتنمية الصفات البدنية والمهارية واشتملت على دراسة لتحديد مستويات معيارية لقياس اللياقة البدنية للناشئين

- ومن الدراسات المشابهة وجد الباحث ان هناك اتفاق فى بعض نتائج الدراسة واختلاف

فى البعض الآخر والسبب فى ذلك يرجع الباحث الى اختلاف خصائص العينات التى أجريت عليها تلك الدراسات ونوعية النشاط الممارس واختلاف أساليب القياس تبعاً لنوع المهارة المستخدمة فى - وقد تمكن الباحث من تلخيص اهم النتائج للدراسات السابقة فيما يلى .

١- استخدمت الدراسات السابقة اختبار العينة بطرق مختلفة سواء كانت عشوائية أم عمدية واهتمت بمراحل مختلفة الا ان الباحث لاحظ انه لم تتناول اى دراسة التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفنى لناشئء كرة القدم تحت ١٤

٢- تناولت الدراسات السابقة جوانب متعددة منها البدنية والمهارية ، والبدنية والمهارية معا وتنمية بعض العناصر البدنية والمهارية

٣- اتفقت الدراسات السابقة فى شكل البرامج التدريبية المقننة للناشئين وهذا يتفق مع دراسة الباحث وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة فى اختيار موضوع الدراسة ووضع التصورات للأهداف والفروض وتحديد منهج الدراسة والأسلوب العلمى والخطوات الملائمة لطبعيه

وإجراءات الدراسة والتعرف على الأساليب المتداولة بوضع البرامج والمناهج العلمية المستخدمة
فى هذه الدراسات بالإضافة الى تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة .
مما أثرى فكر الباحث فى وضع الإجراءات العلمية لدراسته والاستفادة منها فى تفسير النتائج وارتباطها
بنتائج تلك الدراسات .

كيفية الاستفادة الباحث من الدراسات السابقة .

- ١-الاسلوب العلمى للخطوات الملاءمة لطبيعة وإجراءات البحث
- ٢-وضع البرنامج التدريبى لتنمية الاداء البدنى والمهارى وفقا للتخطيط العلمى
- ٣-استخدام المنهج التجريبي بتقسيم مجموعتين (تجريبية وضابطة)لملاءمتها للبحث الحالى
- ٤-اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بما يحقق هدف البحث
- ٥-التعرف على الاسلوب الاحصائى الامثل والمناسب لطبيعة البحث
- ٦-التعرف على أسلوب عرض النتائج ومناقشتها