

الفصل الثانى

الاطار النظرى والدراسات المرتبطة

الاطار النظرى والدراسات المرتبطة :

الاطار النظرى :

تخطيط التدريب :

يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما فى جميع مجالات الحياة ، فهناك على سبيل المثال التخطيط الاقتصادى والصناعى والزراعى الخ .

وبالمثل فهناك تخطيط التدريب الرياضى ، ويتوقف تقدم وتطور الاداء الرياضى للاعب أو الفريق فى أى لعبة على العمل العلمى المخطط ، وهو هدف يضعه المدرب ويسعى للوصول اليه بأنسب الطرق والوسائل التى تحقق هذا الهدف (١٠ : ٢٥٢) .

فتخطيط التدريب الرياضى يعتبر من الاسس الهامة لضمان العمل على رفع كفاءة اللاعب بما يسمح له بتحقيق مستوى أفضل لاداء متطلبات النشاط الرياضى الممارس فى المنافسات الرياضية المختلفة حيث أن الوصول للمستويات العالية فى أى من الانشطة الرياضية لا يكون وليد الصدفة بل نتيجة لوضع خطة طويلة المدى ذات اهداف محددة قد تمتد الى سنوات (٢١ : ٢) .

والتخطيط للتدريب الرياضى ، من حيث أنه وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم بالمستوى الرياضى ، يحتوى بجانب الهدف الذى يسعى الى تحقيقه ، على كل العوامل التى يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف (٢٥ : ٢٨٥) .

مفهوم تخطيط التدريب :

ويمكننا أن نعبر عن التخطيط فى التدريب الرياضى بأنه " الاجراءات الضرورية المحددة والمدونة التى يرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقدم حالة التدريب عند اللاعب والفريق (١٠ : ٢٥٢) .

وتخطيط التدريب هو الذى يفرق بين مدرب كفء جيد يعرف واجباته ويدرك ما يسعى الى تحقيقه ، وبين مدرب آخر يقوم باعطاء تمارين تخصصية فى النشاط الذى يقوم بالتدريب فىـــــــــــــــــه بدون أن يدرك ماذا يسعى للوصول اليه (١٢ : ٢٠٢) .

وفى كرة القدم تلعب خطه التدريب دورا هاما واساسيا ، حيث أن التدريب لـــــــــــــــــه متطلبات وواجبات متعددة ومتشعبة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة بعناية وبعد تفكير سليم منى على أسس علمية سليمة (١٠ : ٢٥٢) .

خطة التدريب السنوية :

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم الفترات بالنسبة للتدريب الرياضى .
وتتضح أهمية خطط التدريب السنوية فى أنها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضى للوصول الى أعلى مستوى له من خلال التدريب المنتظم ، لذلك يجب على المدرب الرياضى الالمام بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد حتى يسهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية ، الامر الذى يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضى للفرد (٢٥ : ٣٠٣) .

تخطيط فترات التدريب السنوية :

يستلزم الامر بالنسبة للتخطيط السنوى لعملية التدريب الرياضى تقسيم شهور السنة الى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للاهداف والواجبات التى تسعى الى تحقيقها وبالتالي تختلف فى مكوناتها ومحتوياتها .

وتقسيم خطة التدريب السنوية الى فترات يهدف اساسا الى محاولة الوصول بالفرــــــــــــــــرد الرياضى الى أقصى مستواه فى فترة معينة ومحددة من العام ، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك (٢٥ : ٣٠٤) .

وتشتمل خطة التدريب السنوية على ثلاث فترات تدريبية خلال السنة :

- ١ - فترة الاعداد : وهى مرحلة تكوين الفورمة الرياضية .
- ٢ - فترة المنافسات : وهى مرحلة ثبات الفورمة الرياضية .

٣ - فترة الانتقال : وهى مرحلة هبوط الفورمة الرياضية (١٢ : ٢١٠) .

تخطيط فترة الاعداد :

وهى الفترة التى يركز فيها على الاعداد الاساسى للصفات البدنية والمهارية والخططية والذهنية والارادية بهدف وصول اللاعب الى الفورمة الرياضية ويقسم كثير من المدربين فترة الاعداد الى ثلاث مراحل :

- أ - مرحلة الاعداد العام .
- ب - مرحلة الاعداد الخاص .
- ج - مرحلة الاعداد للمباريات .

مرحلة الاعداد العام :

والهدف الرئيسى فى هذه المرحلة هو تنمية الاسس والمتطلبات التى تبنى عليها الفورمة الرياضية وأول هذه المتطلبات هو تطوير الصفات البدنية بهدف الارتفاع بمستوى الامكانيات الوظيفية لاعضاء الرياضى الداخلية (٣ : ٢٣٥) .

بالاضافة الى تمارينات للمهارات الاساسية والالعب الصغيرة التى ترتفع بمستوى الاداء المهارى ثم بعض المبادئ الخططية البسيطة .

مرحلة الاعداد الخاص :

وتعطى فيها تمارينات للاعداد البدنى الخاص ، والتمارينات المهارية ، والتمارينات التى تنمى المهارة بالارتباط بتطوير الصفات البدنية والتمارينات المهارية المركبة ، وتعطى تمارينات المراكز ، وطريقة اللعب وتحركات كل لاعب خلال طريقة اللعب (١٣ : ٤٨) .

مرحلة الاعداد للمباريات :

وهدفها هو تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الاداء المهارى للاعبين

خلال الاداء تحت ضغط المنافسين ، ووصول اللاعب الى الحالة البدنية العالية (٤٩:١٣) .

الاعداد البدنى :

تعتبر تنمية الصفات البدنية من الاسس الهامة فى الارتقاء بالمستوى المهارى ، كما أن المهارات الحركية هى التى تحدد ماينبغى تطويره من الصفات البدنية التى تتفق ومتطلبات المهارة . ويعتبر الاعداد البدنى من المتطلبات الاساسية للعبة كرة القدم ، ويقصد بالاعداد البدنى " كل الاجراءات التى يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التى تعمل على تحسين الصفات البدنية لكل لاعب ، بحيث يصل الى الحالة البدنية الممتازة ، ثم المحافظة على هذا المستوى البدنى العالى (١٢ : ١٣) .

والحالة البدنية هى احدى المكونات الاساسية للحالة التدريبية - ولقد ثبت علميا أن الحالة البدنية هى القاعدة الاساسية التى تبنى عليها الحالة المهارية للاعبين وهى تؤثر فيها تأثيرا قويا ومباشرا (١٢ : ٦٧) .

وبصفة عامة يمكن تقسيم الاعداد البدنى الى مايلى :

الاعداد البدنى العام :

يهدف الاعداد البدنى العام الى تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية الاساسية بصورة متزنة ومتكاملة ، كما أن الاعداد البدنى العام يهدف أيضا الى تحسين كفاءة الاجهزة الوظيفية الحيوية للاعب لمجابهة عبء المجهود البدنى الواقع على كاهله .

الاعداد البدنى الخاص :

الاعداد البدنى الخاص هو " كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات النشاط المعين " (٢٧ : ١٦٨) فهو يهدف الى اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتمشى مع متطلبات ومواقف الاداء فى نشاط كرة القدم والوصول باللاعب الى حالة التدريب المثلى وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية بالاداء التنافسى فى كرة القدم والعمل على دوام تطويرها لاقصى مدى .

وعموما فالاعداد البدنى العام والخاص للاعب الكرة لاينفصلان بل يكمل كل منهما الاخر

وخلال فترة الاعداد تبدأ بمرحلة الاعداد البدني العام ، وذلك لتحقيق الهدف منه وهو اللياقة البدنية العامة وبعد ذلك يتم الاعداد البدني الخاص لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة للاعب الكرة .

وفى كرة القدم يحتاج اللاعب الى نوع من الصفات البدنية الخاصة تختلف عن النوع الذى يحتاجه اللاعب فى لعبه أو فى رياضة اخرى وذلك من حيث درجة ونوعية العناصر الخاصة بنشاط كرة القدم (١٦ : ٨٩) .

واستنادا الى مايلى فان الباحث سوف يقتصر فى عرضه للصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم على العنصرين التاليين وهما القدرة والرشاقة ، باعتبارهما من الصفات البدنية الهامة والضرورية للاعب كرة القدم وحسب ما جاء فى رأى الخبراء فى تنمية المهارات الاساسية وهى التى سبتناولها الباحث بالتجريب لبيان تأثير البرنامج التدريبى المقترح على المهارات الاساسية :

Explosive Power

القدرة

تعتبر القدرة من المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم كى يستطيع أداء المهارة بالقوة والسرعة المطلوبة فى المباراة .

ويعرفها بارو وماجى Barrow and Megee بأنها " قدرة اللاعب على اخراج أقصى انقباض عضلى بمعدل عال من السرعة " (٣٦ : ١٢١) .

وفى مجال كرة القدم يشير حنفى محمود مختار ومفتى ابراهيم الى أن القدرة هى الصفة البدنية الاكثر استخداما فى كرة القدم وتتمثل فى حركات الوثب عاليا او التصويب على السرمى الخ (١٤ : ٢٤) .

كما يؤكد محمود أبوالعينين ومفتى ابراهيم على أهمية القدرة من خلال احتلالها للنسبة الغالبة للزمن المخصص أثناء تنمية القوة العضلية فى برامج التدريب نظرا لتمييز أداء لاعب الكرة لهذا النوع من القوة (٢٣ : ٢٣) .

ويتضح ذلك جليا فى الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس ، بدايات الانطلاق للعدو ، قوة وسرعة التصويب ، رميات التماس ، أو الانطلاق السريع من حالة الوقوف أو تغيير الاتجاه ، والدوران المفاجئ .

أسس تنمية عنصر القدرة :

تعتبر القدرة أكثر أنواع القوة استخداماً في المباراة ، لذلك فهي تحتل النسبة الغالبة من زمن الوحدة التدريبية المخصصة لتنمية القوة ، وفي فترة الاعداد تبدأ تدريبات التقوية العامة للرجلين والجانبين والبطن والرقبة من البداية ، وبعد فترة نقل تدريبات التقوية العامة لترداد تدريبات التقوية الخاصة ، علماً بأن تدريبات القوة يجب أن تحتل جزءاً من وحدة التدريب كل يوم .

وتعطى تدريبات القدرة في الجزء الرئيسى من وحدة التدريب اليومية ، ويفضل أن تكون بعد تمرينات المهارات والسرعة . مع مراعاة أن تصل شدة الحمل من ٧٠ - ٨٠ % من الشدته القصوى وتؤدي التمرينات بسرعة عالية ويكرر التمرين من (٦ : ٨) تكرارات ومن (٤ : ٦) مجموعات مع اعطاء اللاعب فترات راحة ايجابية حتى يعود للحالة الطبيعية بواقع ٣ وحدات في الاسبوع . ولا بد أن يوضع في الاعتبار أيضاً المتطلبات الخاصة بالنشاط التخصصى عند التدريب على القدرة وكذلك في باقى الانشطة الرياضية .

وفي التدريب على تنمية القدرة برز سؤال هام هل يخطط التدريب بحيث يكون التدريب على القوة يسير موازياً للتدريب على السرعة ؟ أم أن كلا منها على حدة ؟ ولقد اثبتت ابحاث بعض العلماء على أن التدريب على الصفتين معا يعطى نتائج أحسن وأفضل .

كما يجب أن نضع في الاعتبار عامل الصفات الارادية التى تلعب دوراً هاماً في تنمية هذه الصفة البدنية ، إذ أن القوة العضلية المتفجرة التى تبدأ مع بداية التمرين حتى نهايته تتطلب من اللاعب عزيمة ومثابرة على الاداء بنفس القوة والسرعة المطلوبة والا انتفى الغرض من التمرين ولم يحقق اهدافه (١٢ : ١٠٨ - ١٠٩) .

الرشاقة : Agility

تحتل الرشاقة مكانتها الهامه بين عناصر اللياقة البدنية وهى تعنى قدرة الفرد على تغيير أوضاع الجسم واتجاهاته فى ايقاع سليم سواء على الارض أو فى الهواء .

ويعرفها جنسن وهيرست Jensen & Hirst (٣٨ : ١٤٥) ، فرانك Frank (٣٧ : ٢٥٨) بأنها " قدرة الفرد على تكرار تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه " .

ويحتاج لاعب كرة القدم الى الرشاقة وذلك لمحاولة النجاح فى التغيير من استخدام مهارة لآخرى والتغيير من سرعته واتجاهه ، بالإضافة الى ماضيفه على الاداء الحركى من انسيابية ، والاقتصاد فى الجهد ويساعد فى ذلك الاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات حسب متطلبات المباراة .

كما تتضح أهمية الرشاقة فى المباراة عند ربطها بأخرى ، وتغير سرعة اداء الحركة تحت ضغط المنافس كما فى الخداع والتمويه بالجذع والرجلين بأخذ خطوة والتحرك فى الجهة الأخرى ، والتوقف فجأة ، وهى بذلك تعنى مقدرة اللاعب على استخدام جميع اجزاء جسمه فى مختلف المهارات بإنسيابية واقتصاد فى الجهد . ويشير حنفى مختار الى أن إفتقار لاعب كرة القدم للرشاقة ينتج عنه :

- عدم سرعة اللاعب على اكتساب واتقان المهارات الاساسية .
- سهولة اصابة اللاعب .
- صعوبة تنمية العناصر البدنية كالقوة والسرعة .
- تحديد مدى الحركة فى نطاق ضيق .

ويرى لومان Lohmann " أن الرشاقة تسهم بقدر كبير فى اكتساب واتقان المهارات الحركية " (٣٩ : ٩٦) .

فالرشاقة تعتبر صفة تخصصية أى أن الرشاقة فى كل لعبة تختلف عن الرشاقة فى الألعاب الأخرى فالرشاقة لدى لاعبى كرة القدم أو كرة اليد تختلف عن بعضها وعن الرشاقة الخاصة بلاعبى الجباز أو الغطس أو التمرينات الفنية ، ويرجع ذلك الى طبيعة المهارات الاساسية لكل منهم وطريقة أدائها خلال المباراة .

والرشاقة يمكن أن تقسم الى :

- ١ - رشاقة عامه وهى تعطى خلال المقدمة فى وحدة التدريب .
- ٢ - رشاقة خاصة وهى تعطى مرتبطة بالاداء المهارى المركب فى اول الجزء الاساسى من وحدة التدريب . وتمارين الرشاقة الخاصة المرتبطة بالاداء المهارى بالذات تلقى عبئاً كبيراً على الجهاز العصبى ، لذلك فانها يجب الا تعطى اذا شعر اللاعب بالتعب .

ويفضل دائما أن يتدرب اللاعب على الرشاقة منذ بدء ممارسته النشاط الرياضى عامة وهو

مبتدئ ويستمر التدريب عليها بقاء اللاعب فى الملاعب (١٢ : ١٢٧ - ١٢٨) .

أسس تنمية عنصر الرشاقة :

لا مكان تنمية الرشاقة يتبع الاتى :

أ - يقوم اللاعب بأداء المهارات المركبة تحت ظروف متعددة متنوعة على سبيل المثال :

- تؤدى المهارة بدون وجود مدافع .
- يقوم اللاعب بأداء المهارة مع وجود مدافع سلبي .
- تؤدى المهارة مع وجود مدافع ايجابي .
- تؤدى المهارة مع وجود مدافع وفى مواقف تشبه ما يحدث فى المباراة .

ب - تضاف مهارات جديدة تربط بالمهارات القديمة .

ج - أداء التمرينات بالاداء العكسى أى باستخدام الذراع أو الرجل غير المستعملة دائما للاعب مثل لعب (السلاح باليد اليسرى) أو التمرير بالقدم اليسرى أو المراوغة والتسديد بالقدم اليسرى .

د - التغيير فى سرعة وإيقاع اداء المهارة مثال الجرى بالكرة (أو تنطيط الكرة) مع تغيير السرعة والاتجاه ثم مع اضافة انواع الخداع بالجنح أو بالرجل أو الاثنان معا مع تغيير الاتجاه .

هـ - الاداء المهارى داخل مساحة محددة من الملعب مع التركيز على سرعة الاداء .

و - الاداء المهارى أو اللعب على ارض مختلفة عن ارض الملعب المعتادة (١٢ : ١٢٨ - ١٢٩)

ل - تمرينات الجرى مع تغيير سرعة الجرى ، والوقوف بالكرة وبدون كرة .

ن - تمرينات الجرى مع تغيير اتجاه الجرى من السرعة المتوسطة بدون كرة ثم بكرة .

ك - تمرينات الجرى مع سرعة تغيير اتجاه الجرى يمينا ويسارا أو خلفا بدون كرة ثم بالكرة .

- م - تمرينات الدرجة الامامية والخلفية بدون استخدام كرة ثم باستخدام كرة .
- ى - تمرينات الجرى المتعرج (الزجراج) تكون المسافة بين العلامات واسعة فى اول التدريب ثم تقصر هذه المسافات مع التقدم بالتمرين . يبدأ التمرين بدون كرة ثم بالكرة .
- ع - تمرينات الاداء المهارى مع استخدام مهارة الخداع ثم التمرينات المهارية الحركية ثم تحست ضغط المنافس (١٤ : ٤٦) .

الاعداد المهارى :

تعتبر المهارات الاساسية فى كرة القدم هى جوهر الانجاز فى المباريات . وبدون اتقان المهارات الاساسية لن يكون هناك تنفيذ خططى سليم، والاعداد المهارى هو عمليه تعليم واتقان المهارات الاساسية المستخدمة فى كرة القدم ومحاولة تثبيتها وأدائها بصورة أليه خلال المباريات والمهارات الاساسية تمثل ركنا أساسيا فى وحدة التدريب اليومية اذ تعتبر قاعدة اساسية للعبه وبدون اتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط أو واجبات المراكز بصورة كاملة كما يتطلب اتقانها فترات طويلة (٣٤ : ٣٠) .

مراحل اكتساب المهارات الحركية :

تمر عملية الاعداد المهارى بثلاثة مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها فى الاخرى وتتأثر بها ، وهذه المراحل هى :

- ١ - مرحلة اكتساب التوافق الاولى للمهارة الحركية .
- ٢ - مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .
- ٣ - مرحلة اتقان وتثبيت المهارة الحركية .

وفى أثناء هذه المراحل المتعددة تختلف طبيعة عمل كل من المدرب واللاعب .

والمهارات الاساسية فى كرة القدم " تعنى كل الحركات الضرورية الهادفة التى تؤدى لغرض

معين فى اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " (١١ : ٧٣) .

وقد اتجه التدريب الحديث الى اكتساب اللياقة البدنية وعناصرها المختلفة عن طريق التدريب على المهارات . وتحتوى كرة القدم على مهارات اساسية عديدة منها ما يؤدى بالكرة ومنها ما يؤدى بدون الكرة وعلى المدرب الجمع بينهما فكلاهما يشكل اساسا لا بد منه لتحقيق التكنيك المثالى :

١ - المهارات الاساسية بدون كرة وتشمل :

- أ - الجرى وتغيير الاتجاه .
- ب - الوثب (ب قدم واحدة - بالقدمين معا) .
- ج - التموه والخداع بالجسم بدون الكرة .
- د - وقفة اللاعب المدافع .

٢ - المهارات الاساسية بالكرة وتشمل :

- أ - ركلات الكرة بالقدم بأنواعها .
- ب - ضرب الكرة بالرأس .
- ج - الجرى بالكرة .
- د - السيطرة على الكرة .
- هـ - المحاورة (المراوغة والخداع) بالكرة .
- و - المهاجمة .
- ز - رمية التماس .
- ع - حراسة المرمى (١١ : ٧٦ - ٨٠) .

وبالنسبة للتصويب على المرمى فقد اختلفت المدارس فى تصنيفه فبينما نجد المدرسية المجرية وضعته ضمن المهارات الاساسية نجد أن المدرسة الالمانية فى كرة القدم ، اعتبرته من ضمن التكنيك (٢٠ : ١٤) .

ويتفق الباحث فى أنه يمكن اعتبار التصويب ضمن المهارات الاساسية فى كرة القدم اذا كان الغرض من التدريب فى حد ذاته هو التصويب ، اما اذا سبق التصويب تحركات فنية فهذا يدخل ضمن التكتيك .

٣ - العلاقة بين الاعداد البدنى والاعداد المهارى فى كره القدم :

يعتبر الاعداد البدنى واحدا من أهم المتطلبات الاساسيه فى رياضه كره القدم وهو القاعده التى يبنى عليها كل من الاعداد المهارى والخططى ، كما يعتبر الاعداد المهارى الوسيله الاساسيه التى يستطيع بها اللاعب تنفيذ الواجبات الخططيه الموكله اليه .

ويشير عمرو أبوالمجد نقلا عن داتشكوف الى " أن الوصول الى المستويات الرياضية العالية عن طريق التدريب يجب أن نوليها اهتمامنا وذلك عن طريق التعرف على الاستعداد البدنى للناشئ ومدى نمو الصفات البدنية العامة ، ثم مزج هذا كله ، ليتناسب مع الخصائص المميزة لكل لون من ألوان النشاط الرياضى " (٣٠ : ١٤) .

كما يضيف عمرو أبوالمجد أيضا نقلا عن شلن " أن المهارات الحركية يجب أن تؤسس على تنمية تلك الصفات البدنية التى تتفق وهذه المهارات والتى غالبا ماتظهر فى صورة مركبة عند أداء المهارة " (٣٠ : ١٤) .

فى اعداد ناشئ كرة القدم تحتاج كل مهارة اساسية فى كرة القدم الى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدى بالشكل السليم المطلوب (١٤ : ٧) .

ويتضح ذلك من خلال الآراء الخاصة بالعديد من الباحثين فلاعب الكرة يمكن أن يكون ايجابيا وفعالا اذا تمكن من استيعاب المهارات وتطويرها وقدرته على استخدام صفاته البدنية كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل بصورة متوافقة تبعا لادائه المهارى ، فلا يمكن للناشئ أن يكون ذا قدرة على أداء المهارات فى كرة القدم اذا لم يستطع تقدير القوة والسرعة اللازمة لادائها ، وأيضا لا يمكن اهمال عنصر القوة وهى تلعب دورا رئيسيا فى تنفيذ المهارات كالتصويب بالقدم أو بالرأس أو فى حركات الخداع أو المهاجمة ، فاللاعب الذى يتميز بالسرعة والقوة هو القادر على استخدام الخداع أثناء الجرى بالكرة بسرعة كبيرة ثم تغيير اتجاهه فجأة بالتوقف ثم السير وغالبا ماتكون القدرة عاملا ضروريا لاداء مثل هذه الحركات ، ولا جدال فى أن القدرة ضرورية لمعطيات القفز والدفع .

وعموما فالعلاقة بين المهارات الاساسية فى كرة القدم والاعداد البدنى بصفاته البدنية علاقة وثيقة ويجب أن توضع فى الاعتبار عند اعداد الناشئين ، والا يكون هناك انفصال بين الاعداد

المهارى والاعداد البدنى بل يجب أن يكون تعليم المهارة للناشئ من خلال الاهتمام بالصفات البدنية فذلك وبلا شك يحقق نجاحا مضمونا فى نهاية اعداد هؤلاء الناشئين .

وحدة التدريب اليومية :

تعتبر وحدة التدريب هى الجزء الصغير من دورة الحمل الصغيرة (الاسبوعية) الذى يحقق جزء من هدف الدورة - ومجموع اهداف وحدات التدريب يحقق اهداف دورة الحمل الصغيرة ثم المتوسطة واخيرا الطويلة .

ووحدة التدريب اليومية وحدة مخططة قائمة بذاتها تختلف محتوياتها وطريقة اهدافها وفقا لكل مرحلة زمنية خلال الموسم الرياضى (١٢ : ٢٥٢) .

كما يتفق كل من حنفى مختار (١٢) ، عصام عبدالخالق (١٨) ، عبدالمجيد نعمان ومحمد عبده صالح (١٧) ، محمد حسن علاوى (٢٥) ، محمود أبوالعينين ومفتى ابراهيم (٢٢) على أن وحدة التدريب اليومية تحتوى على ثلاث أجزاء هم :

أ - الجزء الاعدادى (المقدمة)

ب - الجزء الاساسى (الرئيسى)

ج - الجزء الختامى

الجزء الاعدادى (المقدمة) :

لم يصبح هدف الجزء الاعدادى فى وحدة التدريب الحديث هو الاحماء وتهيئة الجسم فسيولوجيا للاداء القوى فى الجزء الاساسى فقط ، ولكن تطور محتوى هذا الجزء وأصبح يحتوى أيضا على تمارين مهارية خفيفة نظرا لتعدد المهارات الاساسية فى لعبة كرة القدم وأصبح الجزء الاعدادى يهدف الى :

١ - الاحماء واعداد الاجهزة الحيوية لاستقبال الحمل القوى خلال الجزء الرئيسى عن طريق اعداد كل من الجهاز الدورى والتنفسى والعضلى والعصبى.

٢ - الاسترخاء : ويعنى هذا وصول اللاعب الى المرحلة التى تكون فيها مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وصلت لمداهها الامثل .

٣ - التنظيم الحركى ويعنى ذلك أن التمرينات المهارية المعطاه خلال الجزء الاعدادى قد أوجدت فى اللاعب الاحساس بالاداء المهارى التخصصى كما أن مراجعة المهارات الاساسية خلال المقدمة يطور من الاداء المهارى للاعب .

٤ - الوصول للحالة المثالية لاستثارة الجهاز العصبى والتركيز على واجبات التدريب الرئيسية .

٥ - إيجاد الاستعداد النفسى والتربوى للتدريب والاقبال عليه بشغف وتعتبر هذه النقطة هى النقطة الاساسية حاليا فى الجزء الاعدادى .

وفى الجزء الاعدادى يجب أن نفرق بين نوعين من الاعداد هما :

أ - الاعداد العام ويهدف الى تهيئة جميع عضلات وأجهزة الجسم الحيوية للاعب للمجهود ويؤدى ذلك عن طريق التمرينات البنائية العامة .

ب - الاعداد الخاص وفيه تعطى التمرينات البنائية الخاصة بغرض تهيئة اللاعب للجزء التالى من الوحدة التدريبية ولتحقيق ذلك تعطى تمرينات للمهارات الاساسية للنشاط الممارس والتى لن تعطى خلال الجزء الرئيسى من وحدة التدريب ، وبذلك تكون هذه التمرينات كتمرينات اعداد ومراجعة لتثبيت الاداء المهارى ، والتمرينات التى تعطى فى جزء مقدمه هى :

- ١ - تمرينات الجرى بالكرة .
- ٢ - تمرينات مرونة ورشاقة عامة .
- ٣ - تمرينات مهارية مختلفة ولكن بدون التركيز على دقة الاداء المهارى كثيرا .
- ٤ - تمرينات تدفئه كالألعاب الترويحية او التمهيدية للاعب .
- ٥ - تمرينات بدنية عامة للجذع (تمرينات مركبة للجذع من الرجلين واليدين) .

ويلاحظ فى جزء الاعداد ماأتى :

أ - يستغرق جزء الاعداد حوالى خمس زمن وحدة التدريب ومع ذلك يتوقف زمن هذا الجزء

على المناخ وحالة اللاعبين والهدف من فترة التدريب •

ب - التصاعد التدريجى بالحمل من الاعداد العام الى الاعداد الخاص ، وأن تعطى تـمـرـيـنـات تدفئة المفاصل (المرونة) فى بداية الجزء الاعدادى (١٢ : ٢٥٣ - ٢٥٥) •

الجزء الرئيسى :

يعتبر هذا الجزء أهم جزء فى وحدة التدريب فهو الجزء الذى تعطى فيه التمرينات التى تحقق اِهداف وحدة التدريب المحددة •

وتعمل التمرينات فى هذا الجزء الرئيسى على تطوير حالة التدريب لدى اللاعب ، ويعنى هذا ان من واجب المدرب اعطاء التمرينات التالية :

١ - التمرينات التى تطور الصفات البدنية وتعمل الى وصول اللاعب الى الحالة البدنية

الممتازة وثبيتها والمحافظة عليها •

٢ - التمرينات المهارية •

٣ - التمرينات الخططية •

ولما كان هذا الجزء يحتوى على واجبات متعددة لابد من تحقيقها ، لذلك فانه يجب

ملاحظة ماأتى :

أ - يأتى التدريب المركز على تحسين دقة الاداء المهارى أو السرعة مباشرة بعد

الجزء الاعدادى فى بداية الجزء الاساسى •

ب - تعطى تمرينات القوة بعد تمرينات السرعة او التمرينات المهارية •

ج - التدريب على تحمل الاداء يكون خلال التدريب على المهارات الاساسية او التمرينات

الخططية •

د - يفضل الا يضع المدرب واجبات كثيرة بل يستحسن أن يركز المدرب على هدف

او هدفين لوحدة التدريب ويتأكد من تحقيق هذين الهدفين الاساسيين •

هـ - يلاحظ عند اعطاء التمرينات وتكراراتها حالة اللاعب والفروق الفردية ولما كان الجزء الاساسى هو أهم جزء من وحدة التدريب لذلك فانه يستغرق حوالى

$$\frac{2}{3} - \frac{3}{4} \text{ من زمن وحدة التدريب الكلى (١٢ : ٢٥٥ - ٢٥٦)} \cdot$$

الجزء الختامى :

وفيه تعطى تمرينات تهدئه اذ يجب الا تنتهى وحدة التدريب مباشرة بعد التمرينات المرتفعة الشدة . وفى هذا الجزء يمكن اعطاء لعبه خفيفة ترويحيه لاتستدعى جهدا وهذا يجعل نهاية الوحدة مرحا وممتعا بالنسبة للاعبين (١٢ : ٢٥٧) .

مميزات المرحلة التى يمر بها الناشئ حتى سن ١٦ سنة :

ان النمو " عملية مستمرة ولا يوجد حد فاصل بين مرحلتى النمو والمرحلة التى تليها " (١٥ : ٨٨) . غير أن الباحث يرى فى ابراز السمات الرئيسية لمرحلة النمو التى يمر بها الناشئ فى كرة القدم سن ١٦ سنة أمر يضيف الى هذا البحث شيئا من الايضاح .

فقد وضع هذا السن فى تقسيمات مختلفة الا ان العديد من العلماء وضع هذا السن فى مرحلة المراهقة نظرا للتغيرات البدنية والنفسية والاجتماعية والفكرية التى تعتر بها .

مفهوم المراهقة :

" المراهقة مصطلح وصفى يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهى بابتداء مرحلة النضج أو الرشد " (٢ : ١٩٣) .

وسيتعرض الباحث فى ايجاز لهذه التغيرات لما لها من علاقة كبيرة بالمرحلة السنوية فى مجال البحث .

١ - النمو البدنى :

فى مرحلة المراهقة يزيد النمو البدنى زيادة كبيرة ، وتظهر على من يمر بهذه المرحلة زيادة ملحوظة فى الطول والوزن (٣١ : ٣٤٨) مثل طول اليدين والقدمين ، والذراعين والساقين ،

وذلك نتيجة لزيادة النمو فى العظام والعضلات ، وهذا النمو البدنى السريع ومايصحبه من نشاط عضلى يحتاج الى غذاء مناسب كما وكيفا لمواجهة هذا النشاط وللاسهام فى البناء البدنى للمراهق وللمجابهة متطلبات النمو البدنى والحركى .

٢ - النمو الحركى :

نتيجة للنمو البدنى الكبير فى الرجلين والذراعين بالنسبة الى بقية اجزاء الجسم " تطول خطى الولد وتعظم سرعته ، ولكنه بالرغم من ذلك يحتاج الى كثير من النشاط والقوة لتحريك اطرافه الطويلة " .

ويذكر حسن سيد معوض أن هذه المرحلة " تمتاز بالنمو السريع غير المنتظم لذا كان التوافق العصبى العضلى عموما مضطربا ضئيلا محدودا ، وتكون حركات الناشئين ثقيلة غسيـرة مترنة وتنقصها الرشاقة والخفة " (٩ : ٣٨٦) .

الا أن أحد علماء النفس وهو جوادنف Goodenough كتب يقول :

" لا يوجد أساس للفكرة القائلة بأن الطفل يفقد أثناء المراهقة شيئا من قدرته الحركية أو قوة توافق حركاته ، بل على النقيض من ذلك نجدها تستمر فى التحسن ، ولكن هـذا التحسن لا يحدث بالسرعة التى حدث بها أثناء الطفولة الاولى اذ ان النمو فى الذكاء فى القدرة الحركية يأخذ فى البطء ابتداء من مرحلة المراهقة . وبالرغم من بطء النمو فإنه يستمر دون اضطراب . واذا راقبنا المراهق فى الملعب فاننا نجد أنه لم يفقد شيئا من قدرته الحركية بل على العكس من ذلك نجده يتقدم فى حركات لعبه " (٣١ : ٣٨٦) .

ويبدو أن هذا الرأى الاخير هو الاقرب الى الصحة وذلك وفقا لما لاحظـه الباحث من خلال خبراته فى العمل مع الناشئين ، وأيضا من خلال اجراءه لهذا البحث .

٣ - التغيرات النفسية :

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة مرونة نفسية حيث يكون المراهق مرنا وقابل للتشكيل ، ويلاحظ بدرجة كبيرة - اقبال المراهق على مهارات الالعاب التى يميل اليها ، كما تزيد رغبته فى

المنافسة ، والميل الى الفوز والانتصار (١٥ : ٢١٣) .

ويلاحظ أن هناك اختلافا بينا في سلوك اللاعبين ، في هذه المرحلة السنية ، ففى
الملعب يمكن ملاحظة الخوف وضعف الهجوم فى اللعب عند البعض ، لذا يجب على المدرب الواعى
والدارس توجيه وتعديل سلوك اللاعبين فى الملعب وخارجه وخاصة فى هذه المرحلة الحرجة من
مراحل عمرهم .

٤ - التغيرات الاجتماعية :

تبعاً للتغيرات البدنية والحركية والتغيرات النفسية فإن المراهق فى هذه المرحلة تطرأ
عليه تغيرات فى سلوكه الاجتماعى من أهمها مايلى :

- أ - تزيد فى هذه المرحلة انتمائية المراهق وولائه للجماعه .
- ب - تمتاز هذه المرحلة بوضوح عامل التعاون لدى المراهقين ، وكرة القدم من الالعاب
التي يظهر فيها عامل التعاون بوضوح وهذا الشعور غالباً ماينتقل من الملعب
الى المجتمع .

ج - وفى تلك المرحلة أيضا :

" يسعى المراهق لتأكيد ذاته واتخاذ دوره كرجل الى البحث عن بطل يتمثل به ، ويتشبه
به فى حياته وفى ملبسه وفى طريقة كلامه وفى كل مايقوم به من أفعال " (١٥ : ٢١٥) .

ويلاحظ الباحث من خلال عمله فى حقل تدريب كرة القدم لهذه المرحلة السنية تلك
الظاهرة بوضوح ، فكثير من الناشئين يحاولون التشبه لعباً وسلوكاً بلاعبى كرة القدم النجوم فى
انديتهم أو خارج انديتهم .

٥ - النمو العقلى : من أوضح مظاهر النمو العقلى فى هذه المرحلة مايلى :

- أ - يصل الذكاء الطبيعى فى هذه المرحلة الى درجة عالية (٣١ : ٣٩٦) .
- ب - تنمو فى هذه المرحلة القوى العقلية كالحكم والفهم والتعليل وتركيز الانتباه والذاكرة ،
كما تزيد دقة الحواس لدى المراهق كاللمس والشم والبصر والسمع .
- ج - تظهر فى هذه المرحلة بوضوح الفروق بين الاقران فى الميول الرياضية حيث تظهر
الاتجاهات نحو ممارسة العاب رياضية دون غيرها .

الدراسات المرتبطة :

الدراسات العربية :

• دراسة : محمد رضا الوقاد سنة ١٩٧٣م

قام بدراسه حول " الكفاءه البدنيه ومصادر زيادتها لدى ناشئ كره القدم ١٢ - ١٤ سنه " ، بهدف توضيح العلاقه بين الاستهلاك الاوكسجينى ودرجه الكفاءه البدنيه وتأثير التدريب على تنميه تلك الزياده من الاستهلاك الاوكسجينى ، باستخدام اختبار الكفاءه البدنيه العالمى (P.W.C ٠١٦٥) ، الارجوميتير ، ورسم القلب وتسجيل النبض الكترونيا .

وقد أسفرت النتائج عن " تزايد دلالة الاستهلاك الاوكسجينى للاعبين عينه البحث وهناك علاقه بين المقاييس الجسميه وكمية الاستهلاك الاقصى للاكسجين .

٢ - التدريب المنتظم يحسن من الامكانيات الوظيفية للاجهزة الحيوية .

٣ - أن أفضل أساليب تحسن الامكانيات الهوائيه لدى اللاعبين هو الاهتمام بتدريبات الجسمى والتي يصل فيها النبض ما بين (١٦٥ - ١٦٥) نبضه / ق ، لدى الناشئين وبالتالي يرفع من مستوي تحملهم (٢٨) .

• دراسة محمد احمد محمد الاسناوى سنة ١٩٧٥م

قام بدراسه حول " دراسه قياس الجلد عند لاعبي كره القدم للناشئين " بهدف دراسه قياس الجلد عند لاعبي كره القدم للناشئين (١٣ - ١٥ سنه) بغرض تطويره عن طريق استخدام أسلوب التدريب الدائرى بأنواعه الثلاثه ، كما تهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح على العينه المختاره وذلك للارتقاء بمستوى الجلد عند ناشئ كره القدم .

وقد أسفرت النتائج-أن أسلوب اللعب يتطلب تركيزا واحتفاظا بقدره كبيره وفاعليه فى الاداء حتى نهايه المباراه مما يوضح الحاجه الماسه لتطوير وقياس الجلد وكذا اجراء التعديلات الحديثه اللازمه فى طرق ووسائل التدريب التى من شأنها تنميه وتطوير الجلد الخاص للناشئين .

- يصلح أسلوب التدريب الدائرى كنظام لتدريب جزئ التمرينات فى بدايه التدريب .

- وضع مدى النقص فى مستوى الجلد لدى الناشئين فى أنديه محافظه الاسكندريه والتي يجب أن ينظر اليها بشئ من الاهتمام بما فى ذلك من أثر كبير على تقدم مستوى الناشئين (٢٤) .

* دراسة : ابراهيم حنفى شعلان سنه ١٩٧٦ م

قام بدراسه حول " أثر فترات الراحة البينية لتنمية التحمل الخاص للاعبى كرة القدم للمرحلة السنية (١٨ - ٢١) " وذلك بهدف تحديد فترات الراحة المناسبة بين تمارين التحمل الخاص فى كرة القدم ، وأيضاً معرفة تأثيرها على التحمل الخاص للاعبين عينة البحث ، كذلك تحديد درجات حمل التدريب عن طريق معدل النبض ، كما تهدف الى وضع برنامج تدريبى مقترح لتنمية مستوى التحمل الخاص للاعبى كرة القدم ، ومعرفة بعض التغيرات الفسيولوجية نتيجة البرنامج ، وقد أظهرت الدراسة النتائج التالية :

درجات الحمل التى تعمل على تنمية التحمل الخاص فى كرة القدم هى :

- حمل متوسط معدل النبض (١٤٠ - ١٦٠ نبضة / ق) .
 - حمل عالى معدل النبض (١٦٠ - ١٨٠ نبضة / ق) .
 - حمل أقصى معدل النبض (١٨٠ نبضة / ق) .
- ٢ - استخدام فترات الراحة يساعد على الارتقاء الوظيفى .
- ٣ - استخدام درجات التحمل المختلفة بفترات راحة مناسبة يؤدى الى نمو عنصر التحمل الخاص خلال وحده التدريب وذلك على النحو التالى :

- الحمل المتوسط يعقبه فترة راحة قدرها ٤٥ ثانيه
- الحمل العالى يعقبه فترة راحة قدرها ٦٠ ثانيه
- الحمل الاقصى يعقبه فترة راحة قدرها ٩٠ ثانيه

- ٤ - القياس (النبض) وسيلة هامة للوقوف على مستوى اللاعب وحالته التدريبية وخاصة بالنسبة لعنصر التحمل الخاص (١) .

■ دراسة : عمرو على أبوالمجد سنة ١٩٧٧م

قام بدراسة حول " أثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم بالمستوى البدني والمهاري في كرة القدم للناشئين " وقد اشتملت عينة البحث على عدد (٦٠) ناشئا تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية من المتقدمين لممارسة كرة القدم تحت ١٤ سنة ، وقسموا بالتساوي الى مجموعتين الاولى تجريبية وعددها (٣٠) ناشئا والثانية ضابطة وعددها (٣٠) ناشئا ، وذلك بهدف التعرف على أثر برنامج تدريبي يقترحه الباحث على التقدم بالمستوى البدني والمهاري لناشئ كرة القدم ، وقسمت اسفرت النتائج عن التحسن المهاري والبدني لدى افراد المجموعة التجريبية في نهاية التجربة عن افراد المجموعة الضابطة (٣٠) .

■ دراسة بطرس رزق الله سنة ١٩٨١م

قام بدراسه حول " أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الاداء المهاري في كرة القدم لطلبة الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية " وقد اشتملت عينة البحث على عدد (٢٠٠) طالب قسمت بالتساوي الى اربع مجموعات ثلاث مجموعات تجريبية والرابعة مجموعة ضابطة ، وقد استخدم المنهج التجريبي كمنهج للدراسة بالقياس القبلي والبعدي لكل مجموعة بهدف الوصول الى الاستخدام النسبي الامثل للوقت التعليمي خلال الوحدات الزمنية للبرنامج باستخدام التدريب الدائري وكذلك دراسة أنسب أساليب التدريب التي يمكن من خلالها مزج متطلبات كرة القدم الحديثة في محتوى البرنامج بقالب تعليمي ، وأيضا مزج متطلبات كرة القدم الحديثة مع محتوى برنامج الكلية عن طريق مزج المحتوى المهاري والبدني داخل التدريب الدائري ، وكذلك تقنين مجموعة من الاختبارات المهارية والبدنية .

وقد أسفرت النتائج أن استخدام أسلوب التدريب الدائري الذي يحتوى على مزج المهارات الحركية بالتدريبات البدنية أظهر تأثير أفضل مقارنة بالأساليب الأخرى .

- ان الخبرة الحركية السابقة لطلبة عينة البحث لا تؤثر في قدرتهم على اكتساب المهارات في الجزء العلوي في البرنامج .

- ان الاختبارات التي استخدمت أكثر موضوعية في تقويم مستوى الطلبة عينة البحث (٥) .

*** دراسته : مفتى ابراهيم حماد ، محمود أحمد أبو العينين سنة ١٩٨٥م**

قام بدراسة حول " أثر برنامج مقترح لفترة الاعداد على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى للاعب كرة القدم " وقد اشتملت عينة البحث على عدد (٦٠) لاعبا وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية تم تطبيق البرنامج المقترح عليها والاخرى ضابطة مستخدمة البرنامج التلقائى، بهدف التعرف على تأثير البرنامج المقترح لفترة الاعداد على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى للاعبى كرة القدم ، وقد استخدم المنهج التجريبى كمنهج للدراسة باستخدام قياسات الجهازين الدورى والتنفسى والتى تمثلت فى قياس النبض - ضغط الدم الانقباضى والانبساطى والمعدل القمى لتدفق هواء الزفير والسعة الحيوية - والكفاءة البدنية - والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين وكانت نتائج البحث كالتالى :

- ١ - قل النبض لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عن قبل تطبيق البرنامج وبفروق معنوية فى حين ازداد كل من المعدل القمى لتدفق هواء الزفير والسعة الحيوية النسبية والكفاءة البدنية النسبية والحد الاقصى للاستهلاك الاوكسجينى النسبى لدى المجموعة التجريبية وبفروق معنوية عند تطبيق البرنامج .
- ٢ - لا يوجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه فى أى من المتغيرات الفسيولوجية للمجموعه الضابطه (٣٥) .

*** دراسة عز الدين يعقوب سنة ١٩٨٦م**

قام بدراسة حول " أثر برنامج فترة الاعداد ودوره فى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم " وقد اشتملت عينة البحث على عدد (٥٠) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من نادى المقاولون العرب والاوليمبى وذلك بهدف التعرف على أثر فترة الاعداد على تحسين مستوى بعض العناصر البدنية للاعبى الدرجة الاولى فى كرة القدم وقد اسفرت الدراسة النتائج التالية :

- ١ - أن برنامج فترة الاعداد يتطلب تركيزا كبيرا قبل وضعه بما يتمشى مع الأسلوب العلمى لوضع البرامج والذى يخدم عناصر اللياقة البدنية .

٢ - أن الاندية التى تضع برنامجا ويشرف عليه متخصصون تصل بلاعبها الى مستوى عال — من اللياقة .

٣ - ان الاختبارات التى استخدمت فى الدراسه غير مناسبة لطبيعة كرة القدم عدا اختبار كوير، والعدو ٣٠م (١٩) .

* دراسة محمد على محمود سنه ١٩٨٦م

قام بدراسة حول " تأثير برنامج تدريبى مقترح لكرة القدم للمبتدئين على مستوى الاداء البدنى والمهارى " وقد اشتملت عينة البحث على عدد (٥٠) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية من الناشئين المتقدمين لممارسة كره القدم تحت ١٣ سنه بالنادى الاهلى ، وقد تم تقسيم العينة عشوائيا الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية تم تطبيق البرنامج المقترح عليها والاخرى ضابطة مستخدمة للبرنامج النمطى ، بهدف التعرف على تأثير البرنامج النمطى على مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبين عينة البحث ، وكذلك التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبين عينة البحث وأيضا مقارنة نسبة التحسن المتوقعة فى مستوى الاداء البدنى والمهارى بين المجموعة الضابطة التى تستخدم البرنامج النمطى والمجموعة التجريبية التى تستخدم البرنامج المقترح وقد استخدم المنهج التجريبى كمنهج للدراسة باستخدام بطارية اختبار قياس الاستعداد البدنى لمهارى لناشئ كرة القدم من سن ١١ - ١٣ سنة .

وقد اظهرت الدراسة النتائج التالية :

- ١ - البرنامج النمطى يؤثر ايجابيا على مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبين عينة البحث .
- ٢ - البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبين عينة البحث .
- ٣ - أن نسبة التحسن فى مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبين عينة البحث نتيجة البرنامج التدريبى المقترح أعلى من تلك التى تستخدم البرنامج النمطى (٣٠) .

* دراسة : بسام سعود هارون سنه ١٩٨٧م

قام بدراسة حول " تأثير برنامج تدريبى مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى

لاعبى كرة القدم الناشئين فى الاردن " ، وقد اشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) لاعبا من لاعبى كرة القدم الناشئين تحت ١٨ سنة بالاردن وتم تقسيم العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبى مقترح على بعض الصفات الحركية والمتغيرات النفسية لعينة البحث ومستخدم المنهج التجريبي كمنهج لمعالجة مشكلة البحث . وقد توصل الباحث الى النتائج التالية :

- أن تنمية التحمل ومكونات القدرة يصل الى أعلى معدل لها خلال مرحله الاعداد وقبل الدخول الى المنافسات .
- أن تحمل الاداء ورمية التماس وتنطيط الكرة بالقدم يمكن اعتبارهما عناصر معبرة ومؤشرات يعتمد عليها للكشف عن اللياقة الحركية للاعب .
- أن الثقة بالنفس والحافز من أكثر الابعاد النفسية تعبيرا عن الدافعية الرياضية .
- أن تنمية الدافعية الرياضية على اعتبار انها صفة مكتسبة ومنعلمة تكون أكثر وضوحا فى المراحل السنية الاصغر تلك التى لم يمضى على تدريبها فترة طويلة (٤) .

■ دراسة : جمال عبدالله حسن سنة ١٩٨٩م

قام بدراسة حول " تأثير برنامج تدريبى على بعض المتغيرات المورفولوجيه والفسولوجية لقلب لاعبى كرة القدم " وقد اشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئ تحت ١٦ سنة بنادى الزمالك مستخدما المنهج التجريبي كمنهج للدراسة باستخدام بطارية اختبار لقياس مستوى الاداء البدنى مهارى لناشئ كرة القدم من سن ١١ - ١٣ سنة بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبى لفترة الاعداد على حالة القلب المورفولوجية والفسولوجية وقد اسسـفرت الدراسة النتائج التالية :

- تحسن مستوى أداء مجموعة البحث فى المتغيرات المختارة (بدنى مهارى - مورفولوجية - فسيولوجية) كما يوضحه وجود الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين نتائج القياسين القبلى والبعدى لناشئ كرة القدم فى المتغير البدنى والمهارى ولصالح نهاية البرنامج التدريبى (القياس البعدى) .
- ظهور نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدى فى جميع المتغيرات المختارة (بدنى مهارى -

مورفولوجى - فسيولوجى) ولصالح البرنامج التدريبى (٨) .

ثانيا : الدراسات الاجنبية :

* دراسة : عبدالصاحب أسد سنة ١٩٨٧م

قام بدراسة حول " تأثير الحمل البدنى للتدريب على دقة أداء لاعبي كرة القدم فى الاتصاف السوفيتى " وقد اشتملت عينة البحث على طلاب مدرسة رياضية فى موسكو يدرسون كرة القدم وقد اشتمل البرنامج على وحدات تدريبية باستخدام التدريبات الهوائية وأخرى باستخدام التدريبات اللاهوائية وثالثة بالمزج بين الهوائى واللاهوائى مستخدما اختبار دقة التصويب على جدار ذو أبعاد مختلفة وتم القياس عقب اجراء التدريبات بأنواعها الثلاثة بركل الكرة من الثبات وركلها بعد المحاورة بهدف التعرف على تأثير الحمل التدريبى على دقة الاداء الحركى للاعبى كرة القدم عينة البحث وقد توصل الباحث الى النتائج التالية :

- أن الحمل التدريبى ليس هو العامل الوحيد فى التأثير على دقة الركلة .
- أن العوامل الفسيولوجية كالحمد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين لها تأثير كبير على دقة الركلة .
- أن التدريبات التخصصية للاعب كرة القدم بالاعتماد على التدريب الهوائى لها تأثيرا أكثر ايجابية على دقة الاداء من التدريبات اللاهوائية (٤٠) .

التعليق على الدراسات المرتبطة :

من خلال عرض الباحث للدراسات المرتبطة فقد استفاد الباحث من هذه الدراسات فى تحديد بعض النواحي الاجرائية للبحث وفقا لمايلى :

- ١ - اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة هذه الدراسة .
- ٢ - كيفية اجراء القياسات التى تساعد فى جمع البيانات .
- ٣ - تحديد الخطوات المتبعة فى اجراءات البحث سواء النواحي الفنية او الادارية .

- ٤ - اختيار الاسلوب الاحصائي المناسب لطبيعة البحث .
- ٥ - الطريقة المناسبة لعرض البيانات وتحليلها وتفسيرها .

كما استفاد الباحث من الدراسات المرتبطة ببعض الحقائق منها :

- أفادت دراسة محمد أحمد محمد الاسناوى : أن أسلوب التدريب الدائرى يصلح لتدريب جـزء التمرينات فى بداية التدريب .
 - أفادت دراسة أبراهيم حنفى شعلان : فى تحديد درجات الحمل المستخدمة وفترات الراحة اللازمة لكل درجة .
 - أفادت دراسة كل من بطرس رزق الله ، عمرو ابوالمجد ، ومحمد على محمود : فى إثبات العلاقة الايجابية بين المستوى البدنى والمهارى فى كرة القدم .
 - أفادت دراسة عزالدين يعقوب : أن اتباع البرنامج العلمى السليم يؤدى الى نتائج ايجابية فى تنمية العناصر البدنية .
 - أفادت دراسة بسام سعود هارون : أن الثقة بالنفس ووجود الحافز لها اكبر الاثر فى التقدم بالمستوى البدنى والمهارى .
 - أفادت دراسة محمد رضا الوقاد : أن التدريب المنتظم يحسن من الامكانيات الوظيفية للاجهزة الحيوية لدى الناشئين ويجعلها قادرة على تحمل درجات الحمل العالية .
 - أفادت دراسة عبدالصاحب أسد : ان الاعتماد على التدريبات الهوائية لها تأثيرا اكثر ايجابية على دقة الاداء من التدريبات اللاهوائية .
- كما يرى الباحث أن هناك وجه استفادة من دراسات سابقة أخرى استمد منها حقائق عديدة منها :

- ١ - التعرف على أهم العناصر البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم .
- ٢ - الاستفادة فى التخطيط لبرنامج تنمية العناصر البدنية المقترح .
- ٣ - تخصيص الجزء الاكبر من البرنامج لاكساب اللاعب الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وذلك باستخدام التدريبات المركبة والفنية والتي تجمع بين الجانب البدنى والمهارى لارتباطهما الوثيق معا .