

الفصل الأول

0/2 أولاً : الإطار النظري :

1/2 البرامج التدريبية :

يعتبر بناء البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها المدربون وخاصة تلك البرامج المقننة والمنظمة والتي تتبع الأصول العلمية وتؤدي إلي تطوير حالة الفرد وتجعله لائقاً من الناحية البدنية وقادر علي القيام بمهام وواجبات النشاط الذي يمارسه كما أنها تحقق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية. (28 : 183)

كما أن البرامج المخططة والموضوعة علي أسس علمية تحقق أفضل مستوى من الإنجاز. (21 : 199)

وتنظيم البرامج التدريبية يقصد به ضمان تسلسل وحدات بـ بـ وفقاً لأهداف وأعراض الخطة أي يكون اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل الوحدات التدريبية المتتالية، وتهدف عملية التنظيم إلي تحقيق أعلى مستوى من الأداء لدي اللاعبين وعلي أسس علمية وأيضاً تحقيق ألية التدريب وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي. (40 : 59)

يذكر مفتي إبراهيم (1997م) أن البرامج هي الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات لتحقيق الهدف. (59 : 260)

ويوجه مفتى إبراهيم (1997م) إلى أن البرامج هي الخطوات التنفيذية
لعناية التخطيط وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات
لتحقيق الهدف. (59: 260)

ويوضح أمر الله البساطي (1998م) أنه لوضع خطط وبرامج التدريب
يعتمد خبراء ومدربي كرة القدم على نتائج دراسات تحليل الأداء للاعبين الفرق ذات
المستويات العالية من واقع المباريات الفعلية. (8: 65)
1/1/2 أسس بناء البرنامج :

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ
برنامج رياضي ويتفق عليها أغلب العلماء وهي :

- الاهتمام بالإحماء قبل بدء أي تمرين.
- مراعاة التدرج في حمل التدريب.
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- تجنب الإسراع غير الدروس في عملية تطبيق البرنامج أو جزئيات
التدريب. (40: 185)

ويشير مفتى إبراهيم (1998م) إلى أنه لكي يتم تصميم البرنامج التدريبي
لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإنه من الأهمية أن يشتمل على
العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:

- الأسس أو المبادئ التي يقوم عليها البرنامج.
- الهدف العام أو الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.

- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
 - تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي.
 - الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي.
 - تقويم البرنامج التدريبي.
 - تطوير البرنامج التدريبي. (60: 260-262)
- ولذا يراعى عند تطوير البرنامج الأسس الآتية:
- أن يبني البرنامج علي دراسة علمية تفيد اللاعب والمدرّب.
 - أن تصاغ الأهداف الرئيسية والفرعية للبرنامج بدقة.
 - أن يتميز البرنامج بدرجة عالية من المرونة.
 - أن يختار محتوى البرنامج الذي يسهم في تحقيق الأهداف المحددة له. (43: 58)

- كما أضاف طه إسماعيل وعمرو أبوالمجد وإبراهيم شعلان (1989م) إلي بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج وهي:
- معرفة اللاعب محتويات وحدة التدريب وكيفية الأداء وذلك لتجنب الفترات التي يتم فيها الشرح.
 - يكون أداء جميع اللاعبين في وقت واحد وبسرعة حركة في الانتقال من أداء لأخر
 - تؤدي تدريبات التحمل من خلال الأداء المهاري والخططي وخاصة في مرحلة الإعداد للمنافسات، وفترة المباريات.

- تؤدي تدريبات القوة والمرونة باستخدام الأدوات وذلك خلال وحدات التدريب اليومي. (28: 185)
- كما يضيف طه إسماعيل وعمرو أبو الجد وإبراهيم شعلان نقلا عن جورنون وألين دور (Jordan & alan 1989م) أن من أهم عوامل نجاح برامج التدريب في كرة القمح هي:-
- يجب أن ينمي لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي.
- أن يتعود اللاعبون علي التركيز في الأداء أثناء التدريب وعدم التأثر بالجوا المحيط بهم.
- أن يتضمن البرنامج التمرينات والألعاب التي تحدد نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم علي الأداء.
- يجب أن يحتوي البرنامج علي وسائل التقويم التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين.
- يجب أن تحدد المباريات الرسمية التجريبية وأماكن التدريب وعدد اللاعبين والأدوات والأجهزة ووسائل القياس. (28: 62، 63)
- ويشير أمرا لله الجساطي (1998م) إلي الأسس والمبادئ الفنية للبرنامج التدريبي بأنها:
- استمرار التدريب علي تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب والمتوسط والمعتدل.
- تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية بالحمل.

- مراعاة زمن الوحدة التدريبية ما بين 90:180 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب الصباحي والمسائي.
- مراعاة أسس الإعداد البدني.
- أن توضع التدريبات المهارية والخطمية في الفترة الصباحية لأنها تتطلب تركيزا عالي للجهاز العصبي.
- وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية.
- في حالة احتواء اليوم التدريبي علي تدريبات مهارية وبدنية يتم التدريب المهاري أولاً.
- التأكيد علي ضرورة تواجد النشاط الترويحي في البرنامج التدريبي.
- أن يأخذ التدريب العقلي جانبا من البرنامج التدريبي. (8: 40)

2/2 تدريب الناشئين :

يتعثل هدف التدريب لمراحل الناشئين المختلفة علي تحسين الأداء الرياضي من الناحية البدنية والمهارية والخطمية للناشئ ومهمة المدرب هنا هو استئارة حملس هوعي الناشئ حتى يقبل بحب ورغبة التدريب وحب هنا أن يدرك المدرب واللاعب أن المواظبة علي التدريب السليم هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة.

ويذكر مسعد علي ومحمد كشك وأمر الله البساجلي (2003 م) علي أن الهدف من تدريب الناشئين هو إعداد وتهيئة الناشئ للوصول إلي المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه، وبمقدرته علي التلائم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية

وبناء قاعدة ثابتة لتلك المستويات وبدأ للناشئين مرحلة إعداد قائمة بذاتها يتداخل تحتها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين. (56: 10)

ويشير مفتي إبراهيم (1996 م) إلى أن حينما ينضم الناشئون إلى الفرق الرياضية فإن رغبتهم في ممارسة الرياضة تنطلق من أهداف معينة تختلف من فرد إلى آخر فيهم وكان من المهم التعرف على هذه الأهداف للعمل على تحقيقها وخلال أبحاث كل من الباحثين ولهد (Whitehead) وماهر نيكولاس (Maher Nichollas) وأوانج (Ewing) أمكن التوصل إلى عدد من الأهداف الرئيسية التي تعبر عن رغبة الناشئين في ممارسة الرياضة وهي كما يلي:

- إظهار المقدرة على الأداء.

- الواجهة الاجتماعية.

- تحقيق الفوز.

- إتقان الواجب (المهارة المؤداة).

- العمل الجماعي التعاوني. (58: 40-41)

وؤكد مسعد علي ، محمد كشك ، أمر الله البساطي (2003م) علي أن تدريب المبتدئين يركز أولاً علي بناء أساس قوى للقدرات البدنية والحركية وذلك بواسطة طرق وأساليب الإعداد العام أما مع المتقدمين فيؤكد في التدريب علي إتقان الأداء الفني الخاص للنشاط ،س بتطبيق طرق وأساليب الإعداد الخاص وأن يكون تدريب المتقدمين استمراراً لتدريب المبتدئين ومرتبلاً به من حيث تنمية القدرات البدنية والحركية والعقلية والنفسية والتي تعتبر عناصر تهديد استعداد

الفرد للمستوي العالي في نشاط معين ويمكن تحديد الاختلاف بين تدريب الناشئين وتدريب المستويات العالية في النقاط التالية:

- 1- التركيز في تدريب الناشئين علي تكون قاعدة أساسية للقدرات البدنية والحركية والفسولوجية حيث يعتمد عليها المستوي الرياضي عند المتقدمين والذي يكون الشرط
2. الأساسي لانتقاله للمستويات العالية حيث يعمل علي رفع وتحسين مستوي العمل بالنشاط الرياضي.
3. أن يوجه الاهتمام بالناشئين إلي زانة الحجم لحمل التدريب بزانة التكرار ويكون التدريب للمستويات العالية علي زيادة شدته مع الاحتفاظ بحجمه العالي نسبيا.
4. أن يكون تطوير القدرات البدنية في تدريب الناشئين عن طريق الوسائل والتمرينات البنائية العامة بينما يكون تدريب المستويات العالية عن طريق وسائل وتمرينات بنائية خاصة وتمرينات المنافسة.
5. يعتمد تدريب الناشئين علي تعليم وتطوير القدرات الحركية للمهارات المختلفة لهذا يكون لدي الناشئ قاعدة حركية واسعة أما في تدريب المستويات العالية فيزيد حجم البناء للنواحي المهارية للنشاط الممارس تحت ضغط المنافسة.
6. أن يتعلم الفرد خلال تدريب الناشئين المباني الخططية الأساسية ويكتسب تجارب واسعة والمنافسات والاستعداد لها وفي تدريب المستويات

العالية يوجه اللاعب إلى خطط البطولات لمحاولة الفوز وتحقيق أفضل النتائج.

وهذه الفروق بين تدريب الناشئين والمستويات العالية تقل تدريجياً كلما اقترب المتقدمين من مرحلة التدريب للمستويات الحالية. (56: 8-10)
1/2/2 خصائص تدريب الناشئين :

تضفي لعبة كرة القدم على ممارستها البهجة والسرور والمتعة ويرجع ذلك إلى كثرة مهاراتها الفنية وحرية الجري والحركة والمناورات، وهذا ما يجعل الصغار يقبلون عليها بشغف ويمارسونها في أي مكان كلما سمحت لهم الفرصة لذلك ويدرك الخبراء أن تنمية الموهبة الحركية تتأثر خلال مرحلة الطفولة حتى سن الثانية عشر عن طريق اللعب والنشاط البدني الحركي والنمو في هذه السن يتطلب إثارة حركية وكما سمحت الفرصة للطفل للعب أكثر كلما زادت قدراته الحركية فإذا أضفنا إلى ذلك عامل السرور والبهجة التي يبعثها اللعب في نفوس الأطفال نجد أن هذين السببين يجعلان كل طفل يحاول إجادة المهارة الفنية للعبة كرة القدم حتى تزداد قدرته الحركية وتزداد متعته وسروره. (17: 136)

وؤكد مفتي إبراهيم (1996م) أنه من الأهمية أن يدرك مدربي الناشئين النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي الذي يحدث للناشئين سواء كانوا بنات أو بنين، أو أن من شأن ذلك مساعدتهم على إبداع وفهم ما يستطيع الناشئون أن يؤدوه من خلال أجسامهم وما لا يستطيعون نظراً لأن كل مرحلة سنوية لها المظاهر التي تميزها عن المرحلة السنوية الأخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي، إن معدل النمو في المرحلة السنوية الواحدة يختلف من ناشئ لآخر

وهنا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين عن أقرانهم وآخرين يكونون متأخرين عنهم كما أن الاختلاف بين الناشئين لا يكون فقط في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض، والذي يمكن أن يؤثر في القدرة علي الأداء، لذا كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي حتى يستطيع أن يخطط و نفذ برامج التدريبات طبقا للمسات المميزة لنموهم. (58: 113)

و يشير عصام الدين عبد الخالق (1997م) إلى أن العناصر الرئيسية المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين وهما:-

1- مراعاة الخصائص السنية للناشئ إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للناشئ بدرجة كبيرة علي التطور البيولوجي والمورفولوجي له ومقدرته علي التكيف لمتطلبات، التدريب في المستويات العالية.

2- مميزات وخصائص النشاط الرياضي الممارس حيث كل نشاط له متطلبات معينة وتتطلب مدة زمنية محددة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى الرياضي فيه.

3- بناء مرحلة إعداد الناشئين كأساس مرحلي لمتطلبات التدريب للمستويات العالية ولذا يجب تحديد هذه المتطلبات ومحاولة تحقيق الأهداف الفرعية للتدريب مراعيًا في ذلك النمو الطبيعي .

والتطور التدريجي لإمكانيات الناشئ ومستوي واتجاه التطور التي صارت إليه المستويات العالية، ولذا تختلف طول فترة تدريب الناشئ باختلاف تلك الخصائص الفرعية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس. (37: 27)

3/2 الأداء المهاري في كرة القدم :

الأداء المهاري في كرة القدم مجموعة من الأداء الحركي الفردي والمندمج بالكرة وبدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية ونفسية متكامل مع إخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعبي ، والقدرة الخاصة للاعب كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب، ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعاً لمتطلبات موقف اللعب . (49 : 163)

يتفق كل من مفتى إبراهيم (1990م) ، حنفي مختار (1994م) على أن الأداء المهاري في كرة القدم تتضح أهميته في كونه عامل مهم ورئيسي فبدونها لا يمكن للاعب أن ينفذ الخطط أو يقوم بالواجبات المطلوبة على عاتقه ، باعتبارها كثيرة ومتنوعة ويختلف أسلوب التدريب عليها عنه في الألعاب الأخرى نظراً لتنوعها واختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب في اللعب وارتباط حركته وأدائه بالمنافس أو زميل ، فضلاً عن أن اللاعب في كرة القدم يستخدم جميع أجزاء جسمه مع أداء مستقر فهي تارة على الأرض وتارة أخرى في الهواء ، ويضاف إلى ذلك الكفاح المستمر طوال زمن المباراة حيث تكون الكرة دائماً بين لاعبين متنافسين في محاولة لكل منهما للاستحواذ عليها.

(57 : 131) (18 : 65-67)

2/3/2 المهارات المركبة:

ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تتميز بكثرة الأداء المهاري المرصداً داخلها مما يعتمد عليه اللاعبون في حسم نتيجة المباراة لصالحهم وعلى ذلك

فإن امتلاك اللاعب لها يعد أمراً ضرورياً وهاماً لتنفيذ خطط اللعب أثناء
المباراة . (27 : 13)

كما أن الأداء المهاري المركب عبارة عن عدد من الأداءات المستقلة
غير التماثلة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها بكيفية تجعل
أداءها داخل إطار هذا الأداء متواصلاً اقتصادياً وعلى درجة عالية من
التوافق . (14 : 106)

يوضح سيد عبد المقصود (1986م) بأن المراحل الثلاث للأداء المهاري
المركب ترتبط مع بعضها تبعاً لعلاقة كل منها بالواجب المحدد للجملة
(علاقة هدف - علاقة نتيجة) وتأخذ المرحلة الإعدادية أشكالاً متعددة تهدف
جميعاً بصفة عامة لخلق أسس جمالية لأداء اقتصادي ناجح أثناء المرحلة
الرئيسية التي تهدف بدورها إلى إنجاز الواجب الأساسي للحركة والذي يتحدد
تبعاً للهدف من الأداء المهاري لكل ، بينما تنشأ المرحلة النهائية نتيجة لكمية
الحركة التي لا تزال أثارها عند نهاية المرحلة الرئيسية والتي تهدف إلى إبطاء حركة
الجسم أو احد أجزائه أو الإعداد لأداء تالي في الأداء المهاري المركب . ويضيف أيضاً
أنة من حيث التركيب الزمني فإن الأداء المهاري المركب قد يندمج مع بعضه (على
التوالي أو التوازي) حيث تنوأل العناصر المكونة للأداء المهاري المركب على
التوالي وفق ترتيب حدوثها (استلام ثم تمرير) أو ترتبط مع بعضها على التوازي
(تزامنياً) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما ويظهر ذلك
أثناء تعاملات الخداع (استلام مع مراوغة) . (5 : 134-136 ، 160)

ويضيف أمر الله البساطى (1994م) إلى أن الأداء الحركي المركب بصفة عامة يمثل شكل من بناء يتكون من عدة أداءات حركية مترابطة يؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد، وعادة ما ينشأ هذا الأداء الحركي المركب من الارتباط بين أجزاء ومراحل الحركة وعلاقتها فيما بينهما لتكوين ما يسمى بالأداء المهاري المركب، ويمثل كل أداء مهاري في الجملة أداء مهاري مستقلاً يتكون من ثلاث مراحل (تهديدية - رئيسية - نهائية) في حالة أدائه مستقلاً، وقد يتألف الأداء المهاري المركب من عدة أداءات وحيدة (الاستلام أو التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة (الجري بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معاً (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) وهذا يتطلب تسلسل الأداء المهاري ودمج المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء الثاني.

لتكوين مرحلة يئئية منسجة لها مواصفات خاصة لا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الأداء المهاري المثالي. (7 : 77)

كما يذكر محمد كشك (1991م) بأن كرة القدم من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة انقضاض الخصم، وأنة لكي يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة القدم يلزم تطوير التركيبات المختلفة للأداء المهاري لدية أي شكل أداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة وذلك بتواليات حركية مختلفة. (48 : 110).

2/3/2 الأداء المهاري المركب في كرة القدم:

في ظل التطورات التي طرأت على كرة القدم عامة وخطط اللعب الدفاعية

خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الأداء المهاري المركب حتى يستطيع التغلب على هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على أعلى مستوى وبشكل ثر. (44: 287)

ويذكر كلا من ماهر، آلان أي *Maher & Alan E* (2001م) أن اشتراك

عدد مناسب من اللاعبين في الهجمات وتمتعهم بالأداء الحركي المركب يجعل

المدافعين غير قادرين على تحديد من سيقوم بالإنتهاء وأن

اللاعب على التصويب ، أو ما يطلق عليه تدريبات الإنتهاء في نهاية الوحدة

التدريبية ، وهذا يجعل اتصال التصويب بباقي أجزاء الوحدة التدريبية ضعيفا جدا

الإنتهاء ليس مجرد مهارة منفصلة ليس لها اتصال بالمهارات الأخرى ولكنه ينتمي

إلى بنیان الوحدة التدريبية داخل بنیان الكعب (75: 46)

ويذكر حسن أبو عبده (1998م) بأن الأداء الحركي المركب من التدريبات

الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هنا

الأسلوب لتثبيت دقة أداء اللاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي

أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على

قدرة اللاعب ومهارته. (16: 152)

ويؤكد أحمد فوزي (1980م) على دمج مراحل الأداء المهاري المختلف

(المرحلة النهائية للمهارة الأولى مثل مرحلة تمهيدية للمهارة الثانية) والربط

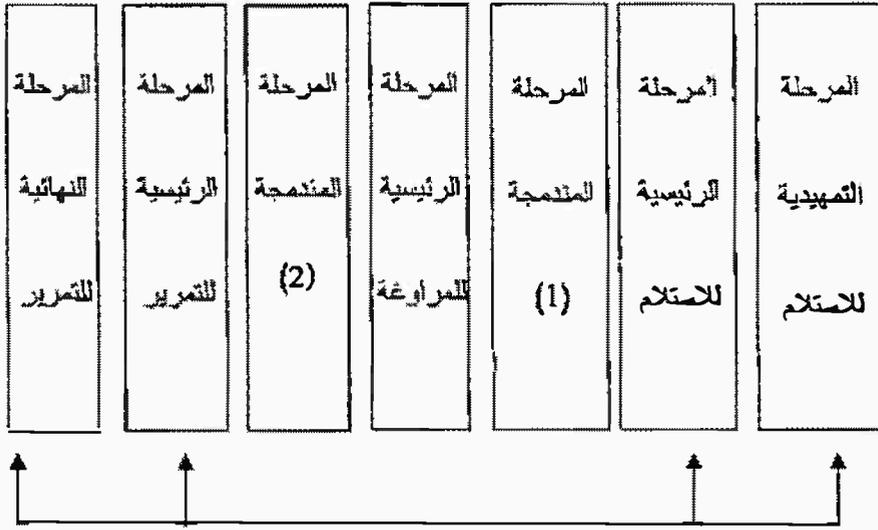
الأنسياسي الوثيق بين هذين الأدائين لتكوين مرحلة بينية مندمجة متضائلة من حيث الزمن. (3 : 160)

ويشير كل من حسن علاوي ونصر الدين رضوان (1987م) إلى أن كرة القدم تتميز بكثير من الأداء المهاري المنفرد والمركب ، ويعنى الأداء المهاري المنفرد الحركة الوحيدة وهو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل منفرد لها بداية ونهاية محددة وقاطعة كما في المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة مثل ضربات الجزاء في كرة القدم والأداء المهاري المركب يندمج فيه الأداءات المهارية بتواليات وفق حدوثها. (46 : 43)

ويضيف جمال علاء الدين (1990م) أن الأداء المهاري المنفرد يحتوى على مراحل أو أفعال ثلاثة واضحة (تمهيدية - رئيسية - ختامية) بينما يختلف الوضع في تكوين الأداء المهاري المركب حيث تندمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيدية الثانية للأداء التالي لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال خاصة من خلال الارتباطات المتبادلة بين مكونات الأداء الكلي ، ومن ثم تتميز منظومة الأداء المركب بتكوين حركي وخواص جديدة لا تتوافر لأي من الأجزاء المنفردة والمكونة للأداء المهاري المركب (13 : 7)

ويوضح السيد عبد المقصود (1986م) أن الأداء المهاري المركب (استلام الكرة ثم المراوغة ثم التميرير) يمثل جملة مركبة مكونة من ثلاث مهارات وحيطة مندمجة لكل منها هدف خاص (الاستلام - المراوغة - التميرير) ويتكون كل أداء منفرد من ثلاث مراحل (مرحلة تمهيدية - أساسية - نهائية) تندمج هذه المهارات مع بعضها لتكون شكل خاص بتكوين جديد حيث تندمج المرحلة

النهائية للاستلام مع المرحلة التمهيديّة للمراوغة لتكوين مرحلة مندمجة أولى ثم تندمج المرحلة النهائية للمراوغة مع المرحلة التمهيديّة للتمرير لتكوين مرحلة مندمجة ثانية وصبح للأداء المهاري المركب تكوين جديد كما بالشكل التالي :-



شكل رقم (1)

يوضح مثال لمكونات الأداء المهاري المركب (5)

ويتضاءل وضوح المراحل البيئية المندمجة حيث يتجه اللاعبون المتعيزون في كرة القدم لعملية دمج وانصهار الأداء المهاري داخل إطار الأداء المهاري المركب.

ومن حيث التوافقية: إن الأداء المهاري المركب قد تندمج مع بعضها البعض على التوالي أو التوازي حيث تتوالى العناصر المكونة للأداء المهاري المركب على التوالي وفق ترتيب زمن حدوثها - استلام ثم تمرير ، أو ترتبط مع بعضها على التوازي (تزامنياً) بالكيفية التي يتعزز استيضاح التعاقب الحادث بينهما ويظهر ذلك أثناء تعاملات الخلع (استلام مع مراوغة) . (5 : 160)

4/2 القدرات التوافقية :

يعتبر التوافق الحركي هو مجموع القدرات التوافقية والتي تمثل شروطاً أساسياً للإنجاز الرياضي، حيث يمكن وصف القدرات التوافقية بأنها شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية من الضبط والتحكم الذاتي في الأداء الحركي. (68 : 5-10)

وينظر إلى القدرات التوافقية من الجانب النفسي بأنها تعد تمهيداً كامناً للحركة ، بينما ينظر إليها من الجانب الحركي بأنها التنفيذ الفعلي الظاهري للأداء . (54 : 121)

وتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهاري ، وتختلف عن بعضها في اتجاهها الديناميكي ، ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة ، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الانجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي .

(12 : 13) ، (39 : 188-189) ، (54 : 121)

كما ترى جولياس كاسا *Julius kasa* (2005م) القدرات التوافقية بأنها تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية للاعب ، حيث يمكن تقسيم القدرات التوافقية إلى محورين رئيسيين ويتضمن المحور الأول القدرة على التنظيم الحركي وهو ينبثق من العمليات التنظيمية للأداء

الحركي ويمكن أن نطلق على هنا المحور الأساس أو القاعدة الفسيولوجية؛ أما المحور الثاني فيتضمن القدرات الحس حركية وهي تنبثق من النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى في المجال الرياضي. (73 : 129)

ويضيف ميشلنج *Mechling* (1999م) بأن القدرات التوافقية يمكن النظر إليها من خلال نظامها المركب أو اتجاهها الحركي أو شكلها الانقباضي الخاص حيث تتكامل تلك الجوانب في إطار واحد عند تنمية القدرات التوافقية. (160: 76)

ويتفق كل من ستاروستا *Starosta* - (1998م)، فلاديمير ليخ *Vladimir liakh* (2001م)، ستانيسلوا، هنريك *Stanislaw & Henk* (2005م)، اجنسكا جادك *Jadach Agnienszka* (2005م)، تيريسا زيوركو *Teresa Zwierko* (2005م) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري. (80)، (82 : 255)، (78 : 187) (69 : 150)، (81 : 183)

وهذا ما تؤكد هبة عبد العظيم (2005م) بأن القدرات التوافقية ترتبط بالأداء المهاري للاعب كما أنها تؤثر فيه وتتأثر به. (29 : 65)

ولذلك يذكر السيد عبد المقصود (1986م) أن تطور مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية وبالتالي فإن التدريب الهادف يؤدي إلى تحديد كمية وتنوع القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى

اللاعب ، ولذلك تشترك القدرات التوافقية والمهارات الحركية في تشكيل الأسس التوافقية لتحقيق المستوى المطلوب من تنفيذ الأداء الحركي. (5 : 261)

ويضيف رازيك *Raczek* (1990م) أن القدرات التوافقية تتطلب تنميتها بصفة خاصة في المهارات المعقدة التركيب وكذلك المهارات المركبة ، حيث تحتاج تلك المهارات مستوى متقدم من التحكم والمسيطرة على الأداء ، وهذا ما توفره القدرات التوافقية عند تنميتها ، الأمر الذي ينعكس على توفر معدل عال من الضبط والتحكم خلال الأداء الحركي. (59:77-61)

بينما يرى محمد لطفي (2006م) أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية ، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية. (54 : 124)

ونلك لأن القدرات التوافقية تعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات خلال الممرات العصبية للاعبين ويؤدى هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهاري. (70 : 153)

1/4/2 أهمية القدرات التوافقية في المجال الرياضي :

إن أهمية القدرات التوافقية تتضح في كونها تشترك مع المهارات الحركية لتشكيل الأسس التوافقية اللازمة لتطوير مستوى الفرد ، حيث تلعب القدرات التوافقية دورا هاما في اكتساب المهارات الحركية ، حيث يتوقف الزمن اللازم لتعلم أي مهارة حركية على مستوى تلك القدرات عند بداية التعلم ، ولذلك فإنه من

الضروري توافر مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية. (62 : 3)

بينما يوضح محمد لطفي (2006م) أهمية القدرات التوافقية في كونها تعد شرطاً لمستوى إنجاز اللاعب ، وكذا فإن توافر تلك القدرات للاعبين يمكنهم من الاستجابة للأداء الحركي بشكل أسرع ، كما أن المستوى التوافقي الجيد يسمح للاعب بتقبل التنوع المهاري ، ومن ثم فان تنمية القدرات التوافقية بشكل عام **ينعكس على الجوانب التالية:**

- نوعية الأداء الحركي.
- تقصير الزمن اللازم لتعلم المهارات الفنية المختلفة والمرتبطة بنوعية النشاط التخصصي .
- جودة الأداء الحركي وفعاليتته.
- توفير الشروط اللازمة للوصول إلى مستوى جيد من الإنجاز.
- القدرة على تكيف البرامج الحركية. (54 : 124)

وضيف عمرو مصطفى (1998م) أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفني للاعب ، حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به ، وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على ما لدى الفرد الرياضي من مستوى تلك القدرات التوافقية. (41 : 25).

كما يشير عصام عبد الخالق (2003م) إلى أن أهمية القدرات التوافقية من خلال انعكاس تسميتها وتطويرها للاعبين على الجوانب التالية :

- تحسين نوعية الأداء الحركي .
- سرعة التعلم الحركي .
- القدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ .
- فعالية وجهال وانسيابية الحركات . (38 : 189)

ولذلك تنفق هبة بليغ (1999م) مع هبة عبد العظيم (2005م) على أن القدرات التوافقية تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضي بشكل عام، فالقدرات التوافقية تعد الأساس لتكوين البناء الرياضي للاعب (64 : 17) (65 : 29)

ولذا تضيف وفاء عبد الحفيظ إلى انه تؤثر القدرات التوافقية على إتقان الأداء المهاري للنشاط الرياضي الممارس. (50 : 67)

2/4/2 القواعد الأساسية لتنمية القدرات التوافقية :

عند تنمية القدرات التوافقية يجب مراعاة الجوانب التالية:

- ضرورة تحديد الهدف بوضوح عند بناء القدرات التوافقية .
- يجب بناء القدرات التوافقية بناءا على المهارات الحركية والتكنيكات المختلفة .
- زيادة صعوبة الواجبات التوافقية بما يتناسب مع التوجيه الحركي اللازم للقدرات الحركية
- التغيير المستمر للواجبات الحركية مع تغيير الظروف المحيطة عند تنمية القدرات التوافقية .

- ازدياد توجيه القدرات التوافقية مع اختلاف مراحل تنميتها .
 - تركيز التدريبات لتنمية القدرات التوافقية تتم من خلال التركيز على كل قدرة منفصلة على حده .
 - ضرورة تحليل التدريبات المستخدمة ومعرفة الأثر الذي تخلفه .
- (القدرات التوافقية 8)

وتذكر عزة عمر عبد الحليم (1985م) إلى إتباع القواعد التالية عند تنمية القدرات التوافقية:

- تكون مواقف غير التمرين، بها لأداء التمارين.
 - تغيير شكل أداء التمرين .
 - تغيير السرعة في الزمنية، من بطئ إلى سريع والعكس .
 - التمرين تحت ضغوط زمنية .
 - التنوع في الانجازات الحركية وإضافة حركات جديدة لم تكن موجودة أصلاً في التمرن الأساسي .
 - التغيير في صعوبة التمرين .
 - أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تجهيز سابق، (34 : 30-31)
- ويسرى يوهانس ريه *Yoh* سترابطة . (1988م) إلى أنه يجب أن يتصف التدريب الخاص لتنمية القدرات التوافقية بما يلي :
- تنوع الحركات، المستخدمة لتنمية القدرات التوافقية .
 - تغيير وتنويع طريقة تنفيذ الحركات .
 - تنوع التقنيهاات والإشارات .

- تنفيذ مهارات حركية مترابطة .
 - تغيير ظروف التنفيذ.
 - تأدية الحركات في وقت ضيقاً (8: 15)
- بينما يذكر محمد لطفي (2006 م) أنه يجب إتباع قواعد العمل التدريبية التالية عند تنمية القدرات التوافقية :

- يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكر من عمر المتدرب .
- يجب أداء حركات متعددة ومتنوعة وهادفة للغرض من أجل تنمية وصقل القدرة التوافقية
- تنمى القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامة أولاً ، ثم تستخدم الوسائل التدريبية الخاصة لاحقاً وبصورة متدرجة .
- يجب تنمية القدرات التوافقية:ة من خلال تنفيذ غيرها من مهام التدريب الرياضي.
- يجب تصعيد متطلبات وصعوبة التدريب باستمرار للتصاريح المتقنة اتقاناً جيداً وناماً. (54 :129-130)

3/4/2 مكونات القدرات التوافقية :

تعددت الآراء والفاهيم حول مكونات القدرات التوافقية، حيث تناولها العديد من الخبراء والباحثين بالدراسة، وفيما يلي يقوم الباحث باستعراض بعض هذه الآراء حتى يمكن التوصل إلى أهم القدرات التوافقية المرتبطة بموضوع البحث التالي:

تفق كل من يوماتس ريه *Yohats Reya* (1988م) ، جمال إسماعيل (2002م) ، عصام عبد الخالق (2003م) ، محمد لطفي (2006م) على تقسيم مكونات القدرات التوافقية إلى الآتي :

- القدرة على تقدير الوضع .
- القدرة الإيقاعية.لحركي .
- القدرة على بذل الجهد المناسب .
- القدرة على الاتزان .
- القدرة الإيقاعية .
- القدرة على الاستجابة السريعة .
- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

(68 : 11) ، (12 : 14) ، (38 : 189-190) ، (54 : 126)

ويضيف السيد عبد المقصود (1986م) أن القدرات التوافقية تتكون من خمسة قدرات هي:

البراعة – التوازن – المرونة – التكوين الحركي – الخيال الحركي .

(6 : 285)

كما يشير أبو العلا عالدقة.اح (1997م) إلى القدرات التوافقية بالحواتها على الصفات البنئية التالية :

السرعة – الرشاقة – التوازن – الدقة . (1 : 205)

ويرى عبد العزيز الفمر، ناريهان الخطيب (2000م) أن القدرات

التوافقية تشمل الآتي:

- المقدرة على التوجيه المكاني .

- المقدرة على التمييز بين الإحساسات الحركية المختلفة .
- المقدرة على رد الفعل .
- المقدرة على الإيقاع الحركي .
- القدرة على حفظ التوازن .
- وتوصلت غانة عبد الحميد (1990م) إلى القدرات التوافقية الآتية :
- القدرة على التوافق الكلي للجسم .
- القدرة الإيقاعية الحركي .
- القدرة الإيقاعية .
- القدرة الانفجار الحركية .
- القدرة على السرعة الانتقالية .
- القدرة على المرونة الحركية . (42 : 7)
- وأشار عمرو مصطفى (1988م) إلى أن أهم القدرات التوافقية تشمل :
- سرعة الاستجابة الحركية .
- الإحساس الحركي العضلي بثقوة .
- الإحساس الحركي العضلي بالمسافة .
- القدرة على الربط الحركي . (41 : 153)
- بينما يذكر عصام حلمي (1998م) أن مكونات القدرات التوافقية تتل في العناصر الآتية :
- القدرة على الإحساس الحركي العضلي .
- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم .

- القدرة على الإحساس بالتوازن الحركي. (35 : 157)
- وتشير هبة بلبع (1999م) أن مكونات القدرات التوافقية هي :
 - السرعة.
 - إدراك الاتجاه .
 - المرونة .
 - قدرة الذراعين .
 - الرشاقة. لحس حركي للمسافة.
 - التوافق بين العين واليد.
 - الرشاقة . (64)
- المرونة. احمد (2001م) أهم القدرات التوافقية هي :
 - القدرة على تغيير الاتجاه .
 - القدرة على التوازن .
 - المرونة .
 - الإحساس الحركي العضلي.
 - سرعة الاستجابة الحركية.
 - دقة الأداء .
 - القدرة العضلية .
 - التحكم في الحركة . (25 : 92)

كما أشار ستانيسلاو ، هنريك *Stanislaw & Henrk* (2005م) إلى أن

القدرات التوافقية تحتوي على :

- رد الفعل .
 - التوجيه المكاني .
 - السرعة .
 - التوازن .
 - التوازن البصري . (78)
- وتحدد شيماء محمد (2004م) القدرات التوافقية من خلال :
- التوازن .
 - الرشاقة .
 - سرعة رد الفعل .
 - القدرة على التحكم .
 - المرونة .
 - القدرة على التعديل .
 - السرعة الانتقالية .
 - القدرة على تقدير الوضع .
 - السرعة الانتقالية .
 - القدرة على التعديل . (26 : 13)

بينما توجه نيفين حسين (2004م) إلى مكونات القدرات التوافقية

من خلال :

- القدرة على الربط الحركي .

- القدرة على سرعة الاستجابة .
- القدرة على تغيير الاتجاه .
- القدرة على التوازن . (63 : 14)

وتذكر نيريسا زوركو وبيتورا *Teresa Zwierko & Beata* (2005م) أن

القدرات التوافقية تتضح من خلال الآتي:

- سرعة رد الفعل البسيط .
- التوجيه المكاني .
- التوقع .
- سرعة رد الفعل المركب .
- مظاهر الانتباه . (81)

5/2 خصائص المرحلة السنوية 13- 14 سنة :

1/5/2 الخصائص الجسمية والبيولوجية للمرحلة السنوية 13-14 سنة:
 يذكر عمرو أبوالمجد وجمال إسماعيل (1997م) أن هذه المرحلة تحت 14 سنة يزداد فيها حجم عضلة القلب بشكل كبير وتغوص في جوفها سعة وحجم وقوة الشرايين لذلك يجب تجنب ألوان النشاط الرياضي العنيف والمجهود وتبلغ سعة مصب القلب إلى سعة الشرايين (5 : 4) ثم تتطور في بداية المراهقة إلى (5 : 1) ويزداد بذلك ضغط الدم 8 ملليمتر في سن 6 سنوات إلى أن يرتفع إلى 120 ملليمتر في بداية المراهقة ثم يصل إلى 115 ملليمتر في سن 18.5 سنة ويؤثر الضغط المرتفع على الصبي والمراهق وتبدو آثاره في حالات الإغماء والإعياء والصداع والتوتر والقلق وربما لا يتفق ذلك مع ما يحدنا من مظاهر النشاط والحيوية للمراهق ويجعلنا

نظن أنهم قادرون علي تحمل أي عبء ، ويختلف النمو الطولي من صبي إلي آخر لكن القاعدة أن من يبدأ فيهم نموه مبكرا ينتهي مبكرا وتبلغ سرعة النمو بالفراغين قبل الرجلين فيختل توافق الفرد واتزانته. ويتأخر النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي ولذلك يشعر البرعم والناشئ بالآم النمو الجسمي لتوتر العضلات المنصلة المناسبة لتطوره.(40 : 32)

2/5/2 الخصائص الحركية للمرحلة السنوية 13-14 سنة:

يضيف حنفي مختار(1997م) أن الناشئ في هذه المرحلة يستطيع أن يتحكم في حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواء نشاطه اليومي أو نشاطه الرياضي ولذلك فهي الفترة جيدة للتعلم الحركي ويرجع ذلك أن التحمل يحدث فيه تحسن والقوة تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفا بسبب عملية انمو السريع الذي يتعرض له ، والتوافق يستطيع الناشئ أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات، بشكل آلي بالرغم من أنه يقل في نهاية المرحلة تحت 14 سنة وتزداد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج الكثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة وتبدأ أهم مميزات اللاعب في هذه المرحلة بالاستيعاب السريع عند تعلم الحركات الجديدة وكثيرما يكتسب المقدرة علي أداء المهارات الحركية الجديدة بسرعة مع أقل عدده من التكرارات لتثبيت الأداء.(19 : 6).

6/2 ثانياً الدراسات السابقة السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة الرئيسية التي يستعين بها الباحث في الاتصال الفكري بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية لذا قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث السابقة وقام بترتيبها من الأقدم إلى

- الأحدث وسوف يتم عرضها على النحو التالي :
- الدراسات المرتبطة بالأداء المهاري المركب .
 - الدراسات المرتبطة بالقدرات التوافقية .

1/6/2 أولا الدراسات المرتبطة بالأداء المهاري المركب

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	النتائج	أهم النتائج
1	مليمان فاروق	(23)		تأثير أسلوب مقترح لأسلوب أفضل لإكتساب بعض المهارات الأساسية في كرة القدم من مستوى الأداة الأساسي لنادي كرة القدم	التوصل لأفضل لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم من خلال مواقف الغيب المختلفة للمرحلة المتوسطة (10-12) سنة	(40) ناشئ للمرحلة المتوسطة (10- 12) سنة تم اختيارهم بالطريقة العملية من مراكز الشباب بمحافظة الإسكندرية	وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نهاية البرنامج لصالح القياس البعدي وبدرجة كبيرة مما يعكس التأثير لمتوى البرنامج للمهاري المقترح على ناشي كرة القدم	أهم النتائج
2	أمر الله الطباطبائي	(7)	1994	دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة والتنظيم في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة	تحديد الأشكال المختلفة للأداءات الحركية للمركبة خلال زمن المباراة لشاطي كرة القدم وكرة اليد	عينة عوامها (60-72) لاعب كرة قدم (36-60) لاعب كرة يد	اختلاف أشكال الأداءات الحركية للمركبة بين مراكز وعطوفه اللعب في كرة القدم وكرة اليد من حيث الكم والكيف ، حيث بلغت أشكال الأداءات الحركية بالكرة وأكثرها تنفيذا خلال المبارات (17) في كرة القدم ، (21) في كرة اليد وجميعها تنهي إما بالصوب أو التمويه.	أهم النتائج

م	الإسم	المراجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
3	شريف عبده	(24)	1997	دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج المباريات في كأس العالم 1995م للفنانين " تحت (17) سنة في كرة القدم	التعرف على نسبة سلامة بعض الأداءات المهارية في نتائج المباريات	مباريات تود الثمانية حتى نهائي كأس العالم للفنانين تحت (17) سنة	المنهج الوصفي	النسبة القوية للأداءات المركبة المبركة والمنفردة الناجحة للفرق الفائزة أكثر من الفرق الخسرة .
4	عبد الباسط عبد الحلیم	(29)	1998	تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لرياضي كرة القدم	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض الأداءات المهارية المركبة لرياضي كرة القدم	لاعبي كرة القدم الثمانية تحت (16) سنة بنادي سبرنج وقوامها (30) ناشئ	المنهج الوصفي والتجريبي	التسليح تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية المركبة وعددها (14) اختبار
5	محمد أبو ربه	(53)	1999	تصميم بطارية اختبارات الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم بجمهورية مصر العربية	تصميم بطارية اختبارات الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم	(273) لاعب من لاعبي الليجالي	المنهج الوصفي	تصميم بطارية اختبارات لقياس الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم .

تابع الدراسات المرتبطة بالأداء المهاري المركب

م	الاسم	الترجم	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
6	عبد الباسط عبدالمعالم وعادل إبراهيم	(30)	2001	وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات للمهارة المركبة لنادى كرة القدم في ج.م.ع	التعرف على مستوى أداء اللاعبين المقيدين المهارات المركبة للاعبى كرة القدم تحت 16 سنة في جمهورية مصر العربية، ووضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات للمهارة المركبة للاعبى كرة القدم تحت 16 سنة في جمهورية مصر العربية، والمقيدى بالانحد	عينة البحث: لاعبين المقيدى بمنطقة القنطرة (بور سعيد- الإسماعيلية- السويس) وأندية (التنصيرة- الغربية- الإكندرية)	المنهج البحثى	وضع مستويات معيارية موضوعية تمثل الأسلوب الأفضل لتقييم مستوى المهارات المركبة لنادى لاعبي كرة القدم تحت (16) سنة في الاختبارات قيد البحث

٣	الاسم	المرجع العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
7-	طارق حابر	2002 (27)	تأثير برنامج تدريبي لسلاءه المهاري المركب على فاعلية بعض المادى الحفظية المحورية لنادى كرة القدم	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المهاري المركب على فاعلية بعض المادى الحفظية المحورية لنادى كرة القدم	18 لاعب من لاعبي نادي دبروط الرياضي تحت 15 سنة المرحلين في سجلات منظمة أسيوط لكرة القدم للموسم 2001/2002	المنهج التجريبي	وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأوسع في الاختبارات المهارية المركبة والمخططة قيد البحث في مستقر الزمن والدقة للاعبين الفريش كككل لصالح القياس البعدي.
8-	محمد الزاهيم	2004 (44)	نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة (المتدججة) على أداء بعض المادى الحفظية لنادى كرة القدم	التعرف على المهارات الأساسية المركبة المساهمة في مستوى أداء بعض المادى الحفظية لنادى كرة القدم	حجم العينة (84) ناشئ وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية من فرق أسيوط لكرة القدم تحت (17) سنة للموسم الرياضي	المنهج الوصفي	وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء لنادى مجموع المادى الحفظية المدروسة ومهارة الاستلام ثم التمركز في عنصر الزمن.

م	الاسم	لرررر العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
9	عمد عبد الستار	2005 (52)	تأثير تقنية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم	التعرف على تأثير الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين	وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ناشئ كرة القدم لمدة 12 سنة بنادي المنصورة الرياضي وكانت العينة قوامها 24 ناشئ	المنهج التحريبي	نتائج البرنامج أنه أظهر تأثيرا إيجابيا على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة ونحسن مكونات اللياقة البدنية الخاصة
10	احمد عبد الرؤوف	2008 (4)	تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء الرياضي المركب لناشئ كرة القدم	التعرف على تأثير البرنامج على الاستجابات الوظيفية والأداء الرياضي المركب	وقدم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تمت 14 سنة بنادي ذكركن الرياضي وكانت لعينة قوامها 20 لاعب	المنهج التحريبي	أظهر البرنامج المقترح تأثيرا إيجابيا على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة وعلى مكونات اللياقة البدنية ونحسن بعض المتغيرات الوظيفية .

2/6/2 ثانياً : الدراسات المرتبطة بالقدرات التوافقية

م	الاسم	الترجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
1-	إيمان الجبيلي	(9)	1998	فاعلية استخدام جوائز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً	التعرف على فاعلية استخدام جوائز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً	عينة البحث (60) طالباً	المنهج التجريبي	أن ممارسة برنامج جوائز الموانع له تأثير إيجابي على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً .
2-	وفاء عبد الحفيظ	(87)	2005	فاعلية برنامج تدريبات باستخدام نظام الرموز الحركية على بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمياً من (9-12) سنة	التعرف على فاعلية برنامج تدريبات باستخدام نظام الرموز الحركية على مستوى أداء القدرات التوافقية للمعاقين سمياً من (9-12) سنة	(22) تلميذاً للمرحلة العمرية (9-12) سنة	المنهج التجريبي	تم التوصل إلى أهم مكونات القدرات التوافقية للمعاقين سمياً من (9-12) سنة قيد البحث

م	الاسم	الرمز	العام	العنوان	المؤلف	العينة	النوع	أهم النتائج
3-	فالدمو لياخ Vladimir IIAKH	(83)	2001	القيمة التنبؤية للفسدرات التوافقية الحركية كمؤشر لتقوم تطور مستوى لاهي كرة القدم للمرحلة العمرية (19-16) سنة	التعرف على القيمة التنبؤية للفسدرات للتوافقية للخاصة للألعاب لكرة القدم للمرحلة العمرية (19-16) سنة	(26) لاصبا يتلون المرحلة العمرية (19-16) سنة	التحجج الترميمي	فتتاح نتيجة اختبارات الفسدرات التوافقية للاعبين كرة القدم لتلك المرحلة هي أعلى بدرجة تنبؤية ظهرت في الفسدرات التوافقية هي (التكيف الحركي - التوسط الحركي - القسوة الإيقاعية - التوازن الثابت والديناميكي) وأقل قيمة تنبؤية ظهرت في الفسدرات التوافقية (سرعة رد الفعل - الترجيح المكان)
4-	هبه عبد العظيم	(65)	2005	تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارض عارض التوازن على الفسدرات التوافقية ومستوى الأداء للهازي لطلقات كافية للتربة الرياضية	"إن بناء برنامج تعليمي لجهاز عارض التوازن والتصرف على تأثيره على الفسدرات التوافقية التدريبية الرياضية والمبلغ عندهم (53) طالع تحليل العام للهازي الرياضية - جامعة أميرط	وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العقدية من طلقات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية والمبلغ عندهم (53) طالع تحليل العام للهازي الرياضية جامعة أميرط 2003م 2004م	البرنامج الترميمي	البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي وفعال على مستوى الأداء للهازي للحظة الحركية على عارض التوازن

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	الموضوع	أهم النتائج
5-	مناجمتو او هنريان Stanislaw & Henrk	(78)	2005	مستوى التقدرات التوافقية وبراعة اللعب لدى صغار لاهي كرة القدم والعرف على تأثير التقدرات التوافقية على السلوك انشطتهم للاهي كرة القدم الصغار	شرف على تأثير التقدرات التوافقية على السلوك الحركي للاهي كرة القدم الصغار	20 ناشئ		أهم التقدرات التوافقية المرتبطة باشوش كرة القدم وتشمل في التقدرات الالية وسرعة الاستجابة الحركية - التوازن - السرعة الحركية لأداء التوافق الهمري (وان التقدرات التوافقية قيد الدراسة هنا تأثير ابطال على كل من السلوك الحركي - الخطئي)
6-	أجسكا جاداك Agnienszk a Jadach	(69)	2005	تصميم احتجارات لقياس التقدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد والتعرف على العلاقة بين التقدرات التوافقية والكفاءة الفنية لدى ناشئات كرة اليد	تصميم احتجارات لقياس التقدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد والتعرف على العلاقة بين التقدرات التوافقية والكفاءة الفنية لدى ناشئات كرة اليد	العينة تتكون من 25 ناشئة يمثلون المرحلة الحيرية (12 -13 سنة		تم تصميم اختبارين لقياس التقدرات التوافقية (التسرع الحركي - التكيف الحركي) حيث أوضحت الدراسة أن هاتين التقدرتين هما الأكثر أهمية وارتباطا بكرة اليد .

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
7-	زيبنيووسكى Zibgniew Witkowski	(85)	2005	الخصائص التوافقية كعيار للتنبؤ بمستوى الأجهاز للاعبة كرة القدم	التعرف على خصائص التوافق من خلال تصميم اختبارات خاصة واستخدامها كعيار تنبؤي لمستوى الأجهاز عند الاعبة كرة القدم	26 لاعب	المنهج الوصفي	التوصل إلى بطارية اختبارات للقدرات التوافقية يمكن استخدامها كمعيار في عملية الانتقاء للناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العالية في كرة القدم.
8-	عمود عطية وياسر حسن	(85)	2006	برنامج لياقة بدنية باستخدام جهاز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدينية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من 9 : 6 سنوات	تصميم برنامج لياقة بدنية للأطفال باستخدام جهاز الموانع على مركزي شباب أربويع وتأثيره على بعض المتغيرات البدينية والقدرات المركبة للأطفال من 9 سنوات	اختبار عدة أبحاث من الأطفال المرتدين على مركزي شباب أربويع وساحل سلم بمحافظة أسوط رينغ قوام العينة 400 طفل بواقع 200 طفل في كل مركز شباب 9 سنوات	المنهج التجريبي	من وجود فسوف ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 من متوسطات القياسات القلبية والبعديية لأفراد العينة قيد البحث في جمع المتغيرات البدنية قيد البحث وكذلك القدرات التوافقية المركبة.

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	العينة	المنهج	أهم النتائج
9-	عبد الحكيم رزق وأشرف مصطفى	(31)	2007	تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين الفاعلية الأداء والتعرف التنافسي على مستوى وعدهم الملائمة المهاري والمخططى لنادى الملاكمين الناشئين	وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية والمسهلين وفعالية الأداء والتعرف التنافسي على مستوى وعدهم الملائمة المهاري والمخططى لنادى الملاكمين الناشئين	تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الناشئين والمسهلين بمنطقة أسسوط وعدهم الملائمة (45) ملاكم ناشئ	المنهج التجريبي	أن برنامج التدريب المقترح بالتدريبات التوافقية قد أدى إلى تصوف المجموعة التحريية على الضابطة في جميع متغيرات البحث .
10-	سامي طه	(22)	2007	تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لنادى كورة القدم تحت 17 سنة	تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لنادى كورة القدم تحت 17 سنة	عينة قوامها 24 ناشئ	المنهج التجريبي	البرنامج التدريبي قد أثر ايجابيا على فاعلية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

3/6/2 التعليق على الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة ذات أهمية خاصة لأنها تلقى الضوء على كثير من المعلومات والبيانات التي تفيد الدراسة ، كما تبرز العلاقة بين الدراسات بعضها البعض ، وعلاقتها بالدراسة الحالية ومن العرض السابق للدراسات العربية والأجنبية والتي بلغ عددها (20 دراسة) اتضح للباحث بعض نقاط هامة ساعدت الباحث في الدراسة الحالية .

1/3/6/2 من حيث الهدف

هدفت بعض الدراسات التعرف على تأثير ونسبة مساهمة مستوى الأداء المهاري المركب على أداء بعض المبادئ الخططية لفاشئ كرة القدم ، مثل دراسة محمد إبراهيم (44) وطارق جابر (27) ، ودراسات هدفت إلى تحليل بعض الأداءات المهارية المركبة مثل دراسة أمر الله البساطي (7) ، شريف عبده (24) ودراسات هدفت لتصميم اختبارات لقياس مستوى الأداء المهاري المركب مثل دراسة عبد الباسط عبد الحلیم (30) ، محمد ابورية (53) ، ودراسات هدفت التعرف على مستوى القدرات التوافقية باستخدام نظام الرموز الحركية ، وجمبان الموانع وعارضة التوازن مثل دراسة وفاء عبد الحفيظ (67) ، إيمان الجبيلي (9) هبة عبد العظيم (65) ، محمود عطية (55) ، ودراسات هدفت إلى التعرف على تأثير القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهاري والخططي مثل دراسة عبد الحكيم رزق (31) ، سامي طه (22) ، ودراسات هدفت تصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية مثل دراسة اجنسكا جادك *Agnionszka Jadach* (69) ريجنيوا وتبكووسكي *Zibgniew Witkowski* (85) .

وقد استفاد الباحث من أهداف الدراسات السابقة في تحديد هدف الدراسة الحالية ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي على القدرات التوافقية والأداء المهاري المركب لدى ناشئي كرة القدم.
2/3/6/2 من حيث العينة :

تنوعت عينة الدراسات من حيث السن والجنس والكم فمن ناحية السن استخدمت الدراسات المرحلة العمرية من 9 سنوات إلى 19 سنة مثل دراسة فالدمير لياخ *Vladimir liak* (83) ، سامي طه (22) ، وفاء عبد الحفيظ (67) محمد إبراهيم (44) ، سليمان فاروق (33) ، احمد عبد المولى (4) ، ومن حيث الجنس فقد تم اختيار عينة البحث من الدراسات السابقة من الذكور والإناث ومن حيث الكم تراوحت عينة البحث في الدراسات السابقة ما بين اقل عينة 20 فرد إلى اكبر عينة 400 فرد ، وقد استفاد الباحث في تحديد عينة البحث ما بين اقل عينة وأكثر عينة للدراسات السابقة وكانت عددها 22 لاعب .
3/3/6/2 من حيث المنهج :

تنوعت استخدام الدراسات السابقة لمنهج البحث فمنها من استخدم المنهج الوصفي مثل دراسة زييجنيوا وتيكووسكى *Zibgniew Wukowski* (85) أمر الله البساطي (7) ، محمد أبوريه (53) ، عبد الباسط عبد الحليم (30) وبعض الدراسات استخدمت المنهج التجريبي باستخدام مجموعتان مثل دراسة محمد عبد الستار (52) ، احمد عبد المولى (4) ، سامي طه (22) ، عبد الحكيم رزق (31) ومنهم من استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة مثل دراسة إيمان الجبيلي (9) ، وفاء عبد الحفيظ (67) ، ستانيسلوا *Stanislaw* (78) ، اجنسكا جادك *Agnienszka Jadach* (69) ، وبعض الدراسات الأخرى استخدمت

المنهجين الوصفي والتجريبي باستخدام مجموعة واحدة مثل دراسة محمد عبد الباسط (29) .

وقد استفاد الباحث من منهج الدراسات السابقة في تحديد منهج الدراسة الحالية وعمو المنهج التجريبي .

4/3/6/2 من حيث أهم النتائج :

وكانت من أهم نتائج الدراسات دراسة طارق جابر (27) ، محمد إبراهيم (44) وجود ارتباط دال إحصائيا بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة وكل من مهارة (الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير)، (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير) في عنصر الدقة ، ووجود ارتباط دال إحصائيا بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخططية الهجومية قيد الدراسة ومهارة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير في عنصر الزمن .

وكانت من أهم نتائج إيمان الجبيلي (9) ، ومحمود عطية (55) أن ممارسة جملة الموانع له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية .

5/3/6/2 الاستفادة التي تحققت من الدراسات السابقة :

- التعرف على الإجراءات المناسبة لهذا البحث والتي تؤدي إلى تحقيق أهداف البحث.
- تحديد المنهج المستخدم والملائم لطبيعة البحث .
- تحديد العينة التي تتناسب مع طبيعة البحث .
- تحديد أدوات جمع البيانات .
- تصميم البرنامج التدريبي الملائم لعينة البحث .
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج هذه الدراسة.