

وعرفها مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض أرادي واحد .
(١٦٧:٨٤)

فالقوة العضلية هي أساس الحركة التي يستطيع الإنسان من خلالها أن يحرك شيئاً أو مقاومته ، لذا لا نبالغ أذ قلنا أن القوة العضلية أهم عناصر القدرات الحركية ، واللاعب أذا لم يكن قوياً لا يمكن أن يخطو بقدراته البدنية للأمام ، لذلك يمكننا القول أن الحركة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالقوة وهي العامل الأساس لإنتاج الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء .
(٢٨-٢٧:٦١)

وتكتسب القوة العضلية أهمية خاصة لكونها إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية ، نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم ، ولم يحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية ، هذا وما زالت القوة العضلية هدفاً يسعى إليه الناس جميعهم . (٨٣:٥)

القوة المميزة بالسرعة :

قدرة بدنية حركية تتميز بالإرتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة والسرعة ، وتتماشى مع طبيعة الأداء الفني في أثناء النشاط في الفعالية أو اللعبة بحيث تضمن أعلى فعالية لهذا الأداء تحت مستلزمات المسابقة ، وتعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات الحركية الضرورية للاعب كرة القدم ، أذ تظهر في حالات المراوغة والأنطلاق السريع القوي لذلك فالقوة المميزة بالسرعة هي من أهم أشكال القوة وأكثرها استخداماً عند لاعب كرة القدم .
(٩:٢٦)

وتعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات الحركية الضرورية للاعب كرة القدم ، أذ تظهر في حالات المراوغة والأنطلاق السريع القوي لذلك فالقوة المميزة بالسرعة هي من أهم أشكال القوة وأكثرها استخداماً عند لاعب كرة القدم ، كما يعرفها زهير الخشاب (١٩٩٩) " بأنها قدرة اللاعب على أبراز أقصى تقلص عضلي في أقل زمن ممكن " .
(٣٩:٢٨)

وهي واحدة من أنواع القوة العضلية وهي عبارة عن مكون مركب من القوة والسرعة ، وعرف الكثير من العلماء والباحثين القوة المميزة بالسرعة بعدد كبير من التعريفات أذ تعرف بأنها كفاية الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن .
(١٢٨:٤٢)

وعرفها بسطويسي احمد (١٩٩٩) بأنها مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن .
(١١٥:١٢)

في حين عرفها ابو العلا احمد واحمد نصر الدين (٢٠٠٣) بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على أنتاج قوة سريعة ، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج القوة والسرعة في مكون واحد .
(٨٥:٥)

وعرفها ميلر Miller (١٩٨١) بأنها نسبة كمية العمل المنجز إلى الوقت المطلوب لإدائها ، وفي الأنشطة الرياضية تعزى إلى بذل التقلص القصوى بأقل وقت ممكن .
(٩٩:٥٢-٥٤)

القوة الانفجارية :

تمثل القوة الانفجارية شكلاً من أشكال القوة المركبة كونها تتركب من القوة والسرعة وتعرف بأنها الحالة التي تصل إليها القوة القصوى بأقصر زمن ممكن

القوة الانفجارية - قوة قصوى + سرعة قصوى ... لمرة واحدة . (٢٤:٥٩) □

وهذا النوع من القوة ضروري جداً للاعب كرة القدم لأنه يكون في حالة أحتكاك مستمر مع المنافس في حالتي الدفاع والهجوم ، وهذا الأحتكاك يحتاج بطبيعة الحال إلى قوة كبيرة لكي يكون اللاعب متفوقاً على المنافس ، فضلاً عن سرعة استخدام هذه القوة لتنبؤ المكان الأفضل من المنافس والحصول على الكرة ، أذ تظهر القوة من خلال مايقوم به اللاعب من أقصى قوة وأقصى سرعة ممكنة ولمرة واحدة مثل حالات التصويب المفاجئ ، فالقوة الانفجارية (القدرة الانفجارية) هي السرعة التي تحدث بها القوة ، لذلك فأن القدرة تحتاج الى بذل أكبر مقدار من القوة وبأسرع مايمكن ، مما يدل على ان ظروف تأدية القوة الانفجارية تكون عن طريق :

- ١ . زيادة القوة القصوى وثبات زمن الأداء .
 - ٢ . ثبات القوة القصوى وتقليل زمن الأداء .
 - ٣ . زيادة القوة وتقليل زمن الأداء .
- (٤٥:٦)

تدريب القوة العضلية في كرة القدم :

تلعب القوة العضلية دوراً بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، ويتضح أحتياج اللاعب لها في كثير من مواقف اللعب وخاصة عند الوثب بضرب الكرة بالرأس أو التصويب ، وأيضاً فيما تتطلبه المباراة من إحتكاك مستمر مع الخصم للإستحواذ على الكرة او الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة . ويعتبر استخدام الأوزان في تدريب و تنمية عناصر القوة من اهم أساليب التدريب ، وأن الغاية الأساسية من استخدام الأوزان المحددة في التدريب هي رفع معدلات الزيادة في القوة العضلية وتطويرها ، لذا يجب توزيع الأوزان المستخدمة في التدريب بما يتلائم مع قابلية اللاعب البدنية والتدرج بالحمل التدريبي على وفق أسس علمية صحيحة .
(٨٩:١٠) (١٥٦:٥٦)

وهذه التدريبات أخذت مكانتها في الوقت الحاضر في البرامج الرياضية الحديثة والتي أعتمدت على استخدام الأوزان المضافة لوزن الجسم كوسيلة للحصول على تغيرات في الأداء للاعب كرة القدم وظيفية (الجهاز العضلي) نتيجة الجهد البدني الناتج من حمل هذه الأوزان . (٣٢:٩٢) (٣٢:٩٢)

ويشير علي بن صالح (١٩٩٤) إلى أن لاطهار القوة في مختلف الحركات والواجبات التي يمكن القيام بها في كرة القدم لابد من تطوير القوة العامة للمجاميع العضلية التي يقع عليها العبء الرئيس لأداء هذه الواجبات ، أما القوة الخاصة فهي قدرة لاعب كرة القدم على أظهار أكبر قدر من القوة عند أدائه المهارات الخاصة في كرة القدم .

(٢٦٠:٤٦)

الرشاقة في كرة القدم :

تعد الرشاقة واحدة من القدرات الحركية المهمة في كثير من الفعاليات الرياضية وقد تناولها كثير من الباحثين في دراساتهم لأهميتها الكبيرة .

وعرفها محمود موافي (٢٠١٠) بأنها قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه على الأرض أو في الهواء بدقة وأنسيابية وفي التوقيت المناسب . (٨٣:٧٩)

كما أتفق كل من محمد علاوي ونصر الدين رضوان (١٩٨٩) بأن الرشاقة هي صفة معقدة ومركبة لها علاقة وثيقة بصفات أخرى مثل الدقة ، التوافق ، التوازن ، القدرة على السيطرة والتحكم ، كما تتضمن صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية وتنتشر كثيرا بمستوى الإدراك للحركة والمواقف وسلامة الحواس المختلفة . (٧٧٢:٦٧)

ويشير سامي الصفار (١٩٨٧) إلى أن الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على أداء فعاليات كرة القدم المتنوعة صغيرة كانت ام كبيرة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة مفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجيء بأستخدام الكرة أو أي أداة تدريبية وبدون الكرة أو الأدوات . (٢٧٢:٣١)

ويذكر عادل عبد البصير (١٩٩٩) بأنها قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه او سرعة تغيير الاتجاه في أجزاء جسمه او كليهما في الهواء او على الارض . (١٤٤:٣٩)

ويعرفها زهير الخشاب (١٩٩٩) بأنها قدرة اللاعب على أداء فعاليات كرة القدم المتنوعة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة ومفاجئة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجيء بأستخدام الكرة أو أي أداة تدريبية او بدون كرة ، بينما أشار إلى أن هناك نوعين من الرشاقة :

١- الرشاقة العامة : وتعني القدرة على أداء حركي عام يتسم بالتنوع والتعدد بدقة وأنسيابية وفي التوقيت المناسب .

٢- الرشاقة الخاصة : وتعني القدرة على أداء الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في كرة القدم بدقة وأنسيابية وفي التوقيت المناسب .

(١٤٤:٢٨)

سرعة الأداء :

تعد سرعة الأداء الحركي من أهم أنواع السرعة الخاصة والمهمة للاعب كرة القدم وهي تعني أداء حركة او عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن ، وسرعة الأداء في لعبة كرة القدم لها أهميتها في حسم بعض المواقف التي تحتاج لسرعة في الأداء لتجنب بعض الأخطاء وحسم الموقف إذ أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي لكرة القدم لاغنى لهم عن السرعة ، وعند التدريب على سرعة الأداء في كرة القدم فإننا نعني سرعة البدء وتغيير الاتجاه وسرعة التصويب والتمرير في المواقف المختلفة ، ان لسرعة أداء المهارات الحركية تأثيرا مهما في تحقيق الأهداف وأنتهاز الفرص في مواقف اللعب المختلفة .

وسرعة الأداء هي قدرة حركية هامة جداً حيث أن كرة القدم الحديثة أتمت بالسرعة في الهجوم والدفاع وفي المناورات وسط الملعب للتغلب على الخطط الدفاعية ذات الكثافة العددية من اللاعبين وكذلك الضغط الفردي والجماعي وبالتالي فهي هامة لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية في كرة القدم ، وهي قدرة تجمع بين الناحية البدنية متمثلة في السرعة والناحية الفنية وتتمثل في الأداء .

سرعة رد الفعل :

هي القدرة على سرعة الإستجابة الحركية البسيطة لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، كما ان مؤشر سرعة رد الفعل هو (زمن رد الفعل) وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة ظهور المثير الى بدء الإستجابة الحركية ، ولهذا الغرض تستخدم أنواع مختلفة من الأجهزة كالقياس الميكانيكي او الكهربائي لقياس زمن رد الفعل (زمن الاستجابة) بالثواني وأجزائها ، حيث أن سرعة الإستجابة تتحدد بالفترة الزمنية اللازمة للأداء عند لحظة وصول الحافز بأنواعه (البصري - السمعي - الحسي) وحتى لحظة الإستجابة الحركية للعضلة . (١٧٨:٦٤) (١٧٨:٧٢)

وأشير إلى أن أغلب الخبراء والمختصين أكدوا على أن هناك نوعين من رد الفعل وكما

يلي :

٢- رد الفعل المركب : أن مفهوم رد الفعل المركب هو الإستجابة غير الواعية (غير المعروفة مسبقاً) ويظهر هذا النوع في الألعاب الجماعية والفرقية وبعض الألعاب الأخرى مثل ظهور حالات خطئية مفاجئة او حالات تكتيكية غير متوقعة في مباريات كرة القدم وغيرها، وأن هذا النوع من الإستجابة المركبة يحتاج إلى المزيد من التدريب لإجل تحسين السرعة في مثل هذا النوع المركب .

١- رد الفعل البسيط : وهي الأستجابة الواعية من قبل الرياضي، إضافة إلى أنه يعرف مسبقاً نوع المثير المتوقع وبنفس الوقت تكون هنالك عمليات أستعداد للإستجابة الى المثير المتوقع، ان مؤشر سرعة رد الفعل هو (زمن رد الفعل) وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة ظهور المثير الى بدء الإستجابة الحركية .

(٧٦:٦٤)

السرعة الانتقالية :

أن هذه القدرة من أهم القدرات الحركية التي تفتقر إليها كرة القدم في العالم العربي الحديث مما يجعلها بطيئة في أغلب الأحيان والإفتقار لها يجعلنا متخلفين عن الكرة العالمية الحديثة ، لأن هذه القدرة هامة جداً للاعبين الناشئين سواء كانوا مهاجمين او مدافعين ولاعبى خط الوسط حتى حارس المرمى ، يحتاج إليها اللاعب المهاجم في التغلب على الرقابة اللصيقة وتخطي دفاع المنافس وسط الخطط الدفاعية الكثيفة .

(٢٠٥:٣٢)

وتعرف بأنها التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن .

(٨٧:٦٣)

ويعرفها عادل عبد البصير(١٩٩٩) القدرة على التحرك من مكان الى آخر في أقصر فترة زمنية ممكنة .

(١٤١:٣٩)

ويذكر عصام عبد الخالق (١٩٩٩) أن السرعة الانتقالية كفائة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في

أقصر زمن ممكن .

(١٤١:٤٢)

٢١ التصويب :

يشير بطرس رزق الله (١٩٩٤) لكي ينمي اللاعب قوة التصويب يجب أن يؤدي تمارين بالانتقال خاصة تلك التمارين التي تقوي الجذع ويجب توجيه هذه التمارين لتحسين قوة التصويب وذلك بتقوية العضلات التي تشترك في حركة التصويب وهي العضلات المادية والمثنية للفخذ كعضلات (سمانة الساق والعضلة والخياطية وكذلك عضلات الجذع) .
(٢١:١٣)

ويذكر ميلر Miller (١٩٨٦) يجب أن يراعي عاملين هامين عند التصويب على المرمى وهما الدقة والقوة وبما أن المسافة التي نصب عليها المرمى صغيرة نسبياً ووجود حارس مرمى فيها وتأتي أهمية القوة عند التصويب من مسافة خط (١٨ يارد) أما الدقة فتظهر أهميتها عند التصويب على المرمى من مسافة داخل حدود خط (١٨ يارد) .
(٧١:١٠٠)

ويشير عبدة صالح الوحش ومفتي إبراهيم (١٩٨٥) التصويب يعتبر الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره ، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس إلا أن نسبة تسجيل الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس ، وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب كلما أستطاع التصويب في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة.
(٨٢:٧٥)

ويشير حسن أبو عبدة (٢٠٠١) أن التصويب هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبين الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء ، وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس ويأخذ التصويب على المرمى حالياً حيز كبير من اهتمام بعض المدربين وتخصيص أوقات للتدريب عليه من داخل الوحدة التدريبية اليومية أو من خلال الواجبات والتدريبات الفردية الإضافية والعوامل الأساسية التي تنتوقف عليها دقة التصويب هي :-



وعلى المهاجم أن يراعى عدة اعتبارات عندما يشرع فى التصويب على مرمى الخصم
وهذه الاعتبارات هى :-

١ - فى اللحظة التى لا يتوقع فيها حارس المرمى أن يقوم المهاجم بالتصويب .

٢ - قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم .

٣ - عند وجود مدافع أو أكثر يحجب زاوية الرؤية عن حارس المرمى .

ويجب أن يضع المهاجم فى اعتباره فى كيفية التصويب على المرمى عدة نقاط منها :-

(ب) اختيار الجزء
المستخدم من القدم
فى التصويب .

(أ) اختيار التكنيك
المناسب للتصويب
سواء من الثبات أو
من الحركة .

والهدف الأساسى لاي فريق أثناء مباريات كرة القدم هو كيفية تسجيل الأهداف ويمكن تحقيق هذا الهدف من خلال التصويب ، وليس من الضروري أن يحرز اللاعب هدف مع كل تصويبة على المرمى ولكن يجب على اللاعب أن يفكر دائما فى التصويب لأنه من أهم وسائل إحراز الأهداف فى المباراة . (١٦:٢٩-١٢١)

ويشير محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) أن التصويب ينقسم الى :



(٧٦:٧٢)

ك أهمية مهارة التصويب :

يذكر رفاعي حسين (٢٠٠٥) أن التصويب واحدة من المهارات الأساسية في كرة القدم والتي تميز لاعبي كرة القدم عن باقي لاعبي الأنشطة الأخرى ، كما أنها أكثر المهارات استخداماً وشيوعاً لدى اللاعبين ، وينبغي عند تعليم وتدريب اللاعبين وبخاصة البراعم والناشئين لمهارة التصويب أن تهتم على أدائهم باستخدام كلتا القدمين على الأداء لأن ذلك يساعد اللاعبين مستقبلاً في استغلال كافة الفرص المتاحة لهم أمام المرمى وكذلك التصرف السريع في المواقف التي تتطلب استخدام إحدى القدمين .

(٣٥:٢٧)

ك دقة التصويب :

ان الدقة تعتبر من النواحي الوظيفية للجهاز العصبي وبصفة خاصة الأعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعينين ، فلاعب كرة القدم يجب أن تكون لديه القدرة على تحديد المكان الذي يستطيع أن يرسل إليه الكرة في التوقيت السليم وبالسرعة المطلوبة ، مما سبق أن لاعب كرة القدم يحتاج لهذه القدرة لكي يتسم أدائه بالفاعلية وهذا مايفرق بين اللاعب المؤثر واللاعب غير المؤثر ، فلاعب الكرة يحتاج لهذه القدرة في التمريرات البينية والطويلة

ويحتاج إليها في التصويب الدقيق على المرمى من زوايا مختلفة وفي ضربات الرأس على مرمى الفريق المنافس لتسجيل الأهداف ، واللاعب الذي يتسم أدائه بالدقة في تصويب الكرة نحو الهدف يكون قد وصل إلى مرحلة الإبداع والتي تضاف على أدائه الفاعلية والجمال ويحقق أهدافه في الملعب بأقل مجهود ويكون عنصر مؤثر جداً في فريقه لأنه بدقة أدائه يكون لاعب خططي من الطراز الفريد يرفع من مستوى الأداء الخططي للفريق مما يجعل الفريق يؤدي بصورة جماعية جيدة وتكون له خطورة واضحة على مرمى الفريق المنافس وخاصة لو كان هناك لاعب وسط جيد يقوم بالتمريرات الحاسمة والتي توضع المهاجم في وقت مناسب للتسديد الدقيق على الهدف. (٣٢:٣٢٠)

أن كلمة دقة تعني القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية في الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، كما يتطلب الأمر أن تكون الأشارات العصبية الواردة إلى العضلات في الجهاز العصبي محكمة التوجيه . (٤٤٧:٧١) (٤٤٧:٧١)

لقد اختلفت الآراء بشأن معنى الدقة وذلك يرجع إلى تميزها بالطابع المركب نظراً لأرتباطها الوثيق بكل من الصفات الجسمية من جهة وصفات تكتيك الأداء الحركي من جهة أخرى ، فقد عرفتها **الاء زهير (٢٠٠٤)** بأنها " القدرة على التوافق العصبي بين سرعة الأداء وتوجيهه نحو هدف معين " . (٣٠:٧)

ويذكر منير جرجس (١٩٨٥) أن التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لتكوينات اللعب جميعها ، فضلاً عن أن هذه المهارات يعشقها كل من اللاعب والمشاهد وتجذبها أكثر من المهارات الأخرى ، لذا وجب التدريب عليها وأتقانها ليتسنى للفريق ضمان إنهاء الهجمات بشكل ناجح فأذا ما فشل الفريق في إحراز هدف فإن جهود الفريق جميعها التي أوصلت اللاعب إلى وضع التصويب تذهب سدى ، هذا فضلاً عن فقدان الفريق فرصة إحراز هدف وحسم النتيجة لصالح الفريق . (٨١:٨٠:٨٦)

٢٤ خصائص المرحلة السنية (١٥-١٦) سنة للناشئين :

- ✓ يصبح الرياضي قادراً على تحمل التدريبات العنيفة .
- ✓ تؤكد هذه المرحلة على التدريبات والتمرينات المرتبطة بالنشاط الممارس .
- ✓ يزداد حجم وشدة التدريب لتقارب أحمال المنافسات لتطوير قدرة الرياضي .

وهناك بعض الإرشادات التي تساعد عند تصميم برامج التدريب لهذه المرحلة :-

- يجب التركيز على تطوير الاستراتيجيات ، وذلك بزيادة الناحية البدنية ، الفسيولوجية ، المتطلبات للتدريب والمنافسات وكذلك النواحي النفسية .
- زيادة شدة التمرين بنسبة أكبر من الحجم ، بالرغم من وجوب الاستمرار في زيادة حجم التدريب لإعداد الرياضي لأداء المهارات الخاصة .
- يجب أن يتضمن تدريب اللاعب القدرة على إتخاذ القرار في المواقف المختلفة .

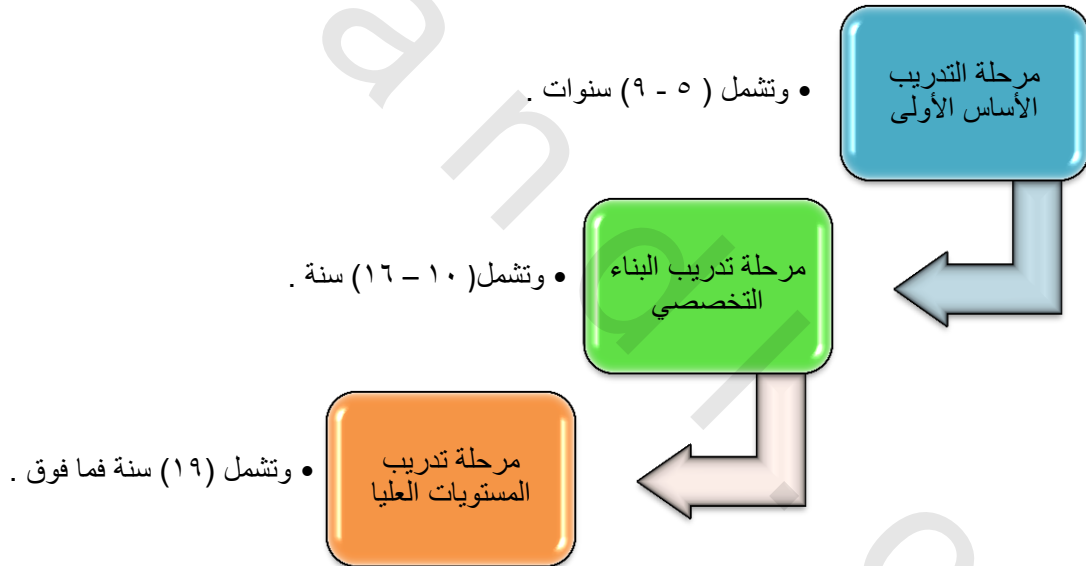
- التركيز على التدريبات التي من شأنها تطوير العمل العضلي والعضلات العاملة الأساسية أثناء أداء المهارات الفنية . (٥٧- ٥٦:٢٥)

وعليه يجب أن نؤكد في هذه المرحلة على تطوير المهارات والقدرات الحركية وليس على الفوز.

(٦٥:٢٤) (٦٥:٢٤)

يذكر وجيه محجوب (١٩٨٧)" بأنها مرحلة الثبات والتقدم الفردي الأنساني وهي مرحلة البطولة أو الأعداد للبطولة لبعض الألعاب ومرحلة اجتياز التناقضات والتأثيرات على التصرف الحركي (أي عدم تأثر التصرف بالتأثيرات الجسمية) وهي مرحلة أستعداد وأفان للوصول إلى المستوى العالي أذ ما لحظت هذه المرحلة بشكل دقيق . (١٨٥:٨٩)

ويشير حسن علاوي (١٩٩٠) في مجال أهمية هذه المرحلة لأستغلالها تدريبياً وعلاقتها بالمراحل الأخرى على أنها الأساس في بناء التدريب التخصصي وهي تتوسط مرحلتين ضمن تقسيم مراحل التدريب وكالاتي :



(٣١٣:٦٥)

ويذكر عبده نصيف و قاسم حسن (١٩٨٨) أن من أهم ما يهدف اليه تدريب الناشئين هو كيفية أعداد الناشئين إعداداً منظماً وثابتاً بحيث يكون مهيباً للدخول في مرحلة المستويات العليا . (٢٤:٤٠)

وهذا لا يتم إلا إذا أتفقت مواهب وقدرات هؤلاء الناشئين وأستعداداتهم مع الخصائص الفردية المطلوبة لنوع الفعالية . (٣٠:٥٧)

وعند ذلك لابد من استعمال تمارين بدنية مختلفة ونشاطات حركية تتسم بالشمولية فضلاً عن مراعاتها لدرجة استعداد اللاعبين الناشئين فيكون التدريب مدروساً دراسة عملية لكي يعطي ثماره الطيبة ، ومما لاشك فيه أن كل تمرين لا يكون بتلك الصيغة العملية وغير المدروسة فإنه سيؤدي حتماً إلى الأصابة بالأرهاق أو الأصابة ببعض التشوهات الجسمية .
(١١٥:١)

وعليه من الضروري مراعاة مبدأ التطور التدريجي أذ أن هذا التطور يتأثر بالتطور البيولوجي للناشئين ، وتعد تلك العوامل الثابتة مؤثر في قابلية الأنسجام وقابلية الحمل والتطور الفسيولوجي لهم .
(١٣٣:٩٦)

٢ الدراسات السابقة:

جدول (١)

الدراسات السابقة (العربية – الأجنبية)

م	أسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
١	محمد شوقي السباعي كشك (١٩٨٦) (٦٩)	"توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم"	التعرف على أثر توجيه التدريب لمهارة الأمتصاص بالصدر والتصويب بتوفير ظروف ثابتة متكررة للمؤشرات الميكانيكية المتعلقة باتجاه سرعة ومسار طيران الكرة باستخدام قاذف الكرات الميكانيكي ، وتعديل بعض المؤشرات الميكانيكية التي تميز الأداء	بلغ حجم العينة عشرة لاعبين درجة أولى بمنطقة الإسكندرية	التجريبي	وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تناقص الزمن الكلي لإداء المهارة الحركية ، وارتفاع إنتاجية المهارة لجميع اللاعبين ، والتعديل في بعض المؤشرات الميكانيكية التي توصف الأداء الفني الجيد .
٢	عجمي محمد عجمي (١٩٨٨) (٤١)	"برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم"	التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة وقوة التصويب للناشئين تحت ١٦ سنة لكرة القدم.	بلغ حجم العينة ٣١ لاعب ناشيء.	التجريبي	وكانت أهم النتائج تحسين القوة المميزة بالسرعة وكذلك تحسين مستوى دقة وقوة التصويب .
٣	جمال إسماعيل مطاوع (١٩٩٠) (١٥)	"تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية على مهارة التصويب في كرة القدم"	معرفة أثر تنمية القوة العضلية على قوة ودقة التصويب.	بلغ حجم العينة ٣٠ لاعب ناشيء لكرة القدم.	التجريبي	وجود فروق دالة احصائياً في اختبار القوة العضلية – وقوة التصويب ودقة التصويب لصالح المجموعة التجريبية .

م	أسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
٤	محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٥) (٧٧)	" أثر استخدام تمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئي كرة القدم "	التعرف على اثر استخدام تمرينات المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة .	بلغ حجم العينة ٣٠ لاعب ناشيء	التجريبي	توجد فروق دالة إحصائية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وتوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ، حدوث تقدم في المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي .
٥	محي الدين عبد العال غريب (٢٠٠٩) (٨٠)	" تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة "	التعرف على تأثير استخدام وسائل التدريب المختلفة في تحسين القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة ، التعرف على مدى تأثير استخدام وسائل التدريب المختلفة في تحسين الأداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة	بلغ حجم العينة ٦٠ لاعب ناشيء	التجريبي	امكن تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة للمجموعات التجريبية التي استخدمت الوسائل التدريبية المختلفة البليومتر والدايري والمتقاطع من خلال البرنامج التدريبي ، امكن تحسين مستوى الأداءات المهارية المركبة للمجموعات التجريبية التي استخدمت الوسائل التدريبية المختلفة للاعب كرة القدم تحت ١٧ سنة
٦	مانزي روبرت Manzi Ropert (١٩٨٨) (٩٨)	مقارنة بين طريقتين لركل الكرة الثابتة لعنصري المسافة والدقة في كرة القدم	التعرف على أبعد مسافة لركل الكرة الثابتة بأي جزء من القدم وتأثير ذلك على الدقة اثناء الركل .	وأجريت الدراسة على مفحوصين من لاعبي المنتخب للناشئين والجدد في كرة القدم ممن لهم خبرة في الاداء بمقدم القدم TOP ووجه القدم .	التجريبي	تم تسجيل البيانات الخاصة لاختبار الدقة والمسافات ١٠-١٦-٢٢ ياردة عندما تأخذ الركلات تحت الظروف التدريبية المتشابهة.

م	أسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
٧	Lou ليو (٢٠٠٣) (٩٧)	"تأثير استخدام تمرينات الدقة على مستوى مهارتي التمرير والتصويب في كرة القدم".	التعرف على تأثير استخدام تدريبات الدقة على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة القدم	بلغ حجم العينة ٢٦ لاعب ناشيء.	التجريبي	استخدام تدريبات الدقة يؤثر ايجابياً على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة القدم .
٨	ريللي Ruillyand Athers (٢٠٠٣) (١٠٢)	" برنامج تدريبي لتنمية سرعة الاداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم ".	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية سرعة الاداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم.	بلغ حجم العينة ٢٨ لاعب.	التجريبي	إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي في سرعة الاداء الحركي للمهارات قيد البحث .

٤ تحليل الدراسات السابقة :

أشتملت الدراسات التي تم عرضها سابقاً سواء العربية أو الأجنبية على البرامج التدريبية والمهارات الأساسية والقدرات الخاصة في كرة القدم وتتفق هذه الدراسات مع الدراسة التي يقوم بها الباحث من حيث الإجراءات بينما اختلفت في مكونات البرنامج التدريبي والهدف الموضوع من أجله البرنامج في هذه الدراسة .

وقد تنوعت هذه الدراسات حيث أشتملت على برامج تدريب لقياس مستوى الأداء المهاري وأيضاً دراسات لقياس المستوى المهاري والبدني ودراسة لتنمية القدرات الحركية وأشتملت على دراسة لتحديد مستويات معيارية لقياس اللياقة البدنية للناشئين .

ومن الدراسات المشابهة وجد الباحث أن هناك اتفاق في بعض نتائج الدراسة واختلاف في البعض الآخر والسبب في ذلك يرجعه الباحث إلى اختلاف خصائص العينات التي أجريت عليها تلك الدراسات ونوعية النشاط الممارس واختلاف أساليب القياس تبعاً لنوع المهارة المستخدمة في الدراسة .

وقد تمكن الباحث من تلخيص أهم النتائج للدراسات السابقة فيما يلي :

١. استخدمت الدراسات السابقة اختبار العينة بطرق مختلفة سواء كانت عشوائية أم عمدية وأهتمت بمراحل مختلفة ، إلا أن الباحث لاحظ أنه لم تتناول أي دراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي على تطوير بعض القدرات الحركية المرتبطة بدقة التصويب لناشئي كرة القدم في العراق بسن ١٦ سنة .
٢. تناولت الدراسات السابقة جوانب متعددة منها المهارية والبدنية والبدنة والمهارية معاً وتنمية بعض العناصر والقدرات الحركية والبدنية ودراسة مقارنة وبناء بطارية اختبارات .
٣. اتفقت الدراسات السابقة في شكل البرامج التدريبية المقننة للناشئين وهذا يتفق مع دراسة الباحث .

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في اختيار موضوع الدراسة ووضع التصورات للأهداف والفروض وتحديد منهج الدراسة والأسلوب العلمي والخطوات الملائمة لطبيعة وإجراءات الدراسة والتعرف على الأساليب المتداولة بوضع البرامج والمناهج العلمية المستخدمة في هذه الدراسات بالإضافة إلى تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة ، مما أثرى فكر الباحث في وضع الإجراءات العلمية لدراسته والاستفادة منها في تفسير النتائج وارتباطها بنتائج تلك الدراسات .

٤ أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

في ضوء ماأشارت إليه الدراسات المرجعية من نقاط اتفاق وأختلاف في إطار أهداف ومتغيرات الدراسات ، وفي ضوء تعليق الباحث على هذه الدراسات أستخلص الباحث الأسس العلمية والمنهجية البحثية في النقاط التالية :

١. كيفية اختيار العينة .
٢. استخدام المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة ومتغيرات وأهداف تلك الدراسة .
٣. اختيار الاختبارات والأجهزة الميدانية المقننة وكيفية استخدامها وأجراء المعاملات العلمية لها لخدمة أهداف الدراسة .
٤. بناء البرنامج التدريبي المقترح في ضوء دراسة وتحليل الدراسات السابقة.
٥. كيفية التقنين العلمي للاحمال التدريبية المستخدمة في البحث .
٦. الوقوف على المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة ومتغيرات وأهداف وفروض هذا البحث .
٧. نتائج تلك الدراسات تساعد الباحث في مناقشة وعرض نتائج الدراسة الحالية .