

الفصل الثاني

٠/٢ الإطار النظري والدراسات السابقة

١/٢ الإطار النظري

٢/٢ الدراسات السابقة

١٠ / ٢ الإطار النظري والدراسات السابقة

١ / ٢ الإطار النظري :

١ / ١ / ٢ التدريب الرياضي :

يذكر "عصام عبد الخالق" (١٩٩٤ م) أن التدريب بصوره المتعددة لها أهميتها في المجتمعات المعاصرة ، فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع وأصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب بعد الإيمان به كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة الإنتاجية وذلك برفع مستوى الأداء للأفراد لتحقيق المتطلبات التي تستدعيها أعمالهم تمشياً مع التطور العلمي والتكنولوجي ، حيث تستمر عملية التدريب طوال حياة الفرد بصورة عامة وفقاً لاحتياجاته كفرد وكأحد أعضاء المجتمع . (٥٧ : ١)

ويرى "محمد الو ليلي" (١٩٨٩ م) أن التدريب الحديث يعد بمثابة عملية تربوية مخططة على أسس علمية على وصول اللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي ، وما يعقب ذلك من ارتفاع لمستوى الفريق ككل ، وبناء على ذلك ينبغي على المدرب أن يخطط وينظم عملية التدريب حتى يستفيد من قدرات اللاعبين البدنية المهارية والخطيطة والذهنية بجانب الصفات الخلقية والإدارية . (٦٥ : ٥١٥)

ويعرف "أمر الله البساطي" (١٩٩٨ م) التدريب الرياضي بأنه "مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محدد وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في اتجاه التخصص" . (١٨ : ٢)

ويشير "مفتى حماد" (٢٠٠١ م) إلى التدريب الرياضي الحديث على أنه هو العمليات التعليمية والتربوية التي تتضمن تنشئه وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة ، كما أنه أيضاً العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعملية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات في الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة ، كما أنه أيضاً العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعملية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة . (٨١ : ٢١)

ويضيف "حازم رضا" (٢٠٠٧م) أن التدريب الرياضي عملية تربية مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم ، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المنافسات .

ولكي يتحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين في كرة القدم لابد من الاعتماد على العلم فهو الأساس ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي . (٢٩ : ٢٩)

١/١/١/٢ الإعداد البدني للاعب كرة القدم :

يتفق كلا من " حنفي مختار ، مفتي إبراهيم " (١٩٨٤م) و "أمر الله البساطي" (١٩٩٦م) و "عويس الجبالي" (٢٠٠١م) و "حسن أبو عبده" (٢٠٠٦م) و "حازم رضا" (٢٠٠٧م) على أن الإعداد البدني للاعب كرة القدم يلعب دوراً هاماً في مساعدة اللاعب على إتقان الأداءات المهارية المختلفة بالصورة المثلى ، كما تمكنه من الاستمرار في الأداءات سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية بدون الشعور بالتعب وذلك خلال زمن المباراة ، كما يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد على وجه الخصوص ، ويهدف إلى التكيف لظروف ومتطلبات المباراة . كما يمثل الإعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول للاعب إلى المستويات الرياضية العالية ، ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً بما يتمشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلي عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة ، ويشمل الإعداد البدني في كرة القدم كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب من تخطيط هادف وتقنين الأحمال للتدريبات البدنية العامة والخاصة والتي تعمل على تنمية وتطوير القدرات البدنية للاعب بحيث يصل مع نهاية فترة الإعداد إلى أعلى المحددات الممكنة للأداء البدني ثم المحافظة على هذا المستوى خلال فترة المنافسات . (٣٨ : ١٣ ، ١٤) ، (٤٦ : ١٧) ، (٦٠ : ٨٨) ، (٨٨ : ٣١) ، (٢٩ : ٣١)

ويقسم "حنفي مختار" (١٩٩٤م) الإعداد البدني للاعب كرة القدم إلى إعداد بدني عام ، وإعداد بدني خاص ويضيف أنها متعاقبة واحدة تلو الأخرى إلا أن الإعداد البدني العام مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الإعداد . (٣٦ : ٥٥)

٢/١/١/٢ الإعداد البدني العام :

يشير كلا من " طه إسماعيل و آخرون " (١٩٨٩م) و " أمر الله البساطي " (١٩٩٦م) و "حسن أبو عبده" (٢٠٠٦م) إلى أنه في كرة القدم كأي مجال رياضي فإن اللياقة البدنية العامة هي القاعدة التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة وهي تهدف إلى تنمية المكونات الأساسية كالقوة والسرعة والجلد... الخ بصورة متزنة كما أن مرحلة الإعداد البدني العام هي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب والغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة وبالتنمية الشاملة والمتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة ، و يقصد بالإعداد البدني العام التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول إلى مرحلة التكيف على حمل التدريب ، والقدرات البدنية العامة هنا تشير إلى درجة ما يمتلكه اللاعب من إمكانيات واستعدادات وقدرات بدنية تؤهله للقيام بأداء مهارات حركية بسيطة ومركبة بمستوى جيد ، ومن الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام استخدام تدريبات للتطوير البدني العام من الألعاب الرياضية الأخرى للمساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة والتي تؤثر في جسم اللاعب وتعمل على تقوية وتطوير الجهاز العصبي _ العضلي وتحسين كفاءة وظائفه الداخلية وكذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية وذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة من خلال التمارين ذات الصفات التطورية العامة التي تتم في الملعب أو الصالات المغلقة سواء كانت بأدوات (كور طبية - أثقال الدمبلز - البار الحديدي - جاكيت الأثقال - معقد سودبي - حواجز... الخ) أو بدون أدوات مثل جرى المسافات الطويلة أو الأنشطة الرياضية غير نشاط كرة القدم . (٩٠ : ٤٤) ، (٧٦ : ١٧) ، (٣٦ ، ٣٥ : ٣١)

٢/١/١/٢ الإعداد البدني الخاص :

يشير "طه إسماعيل وآخرون" (١٩٨٩م) ، "أمر الله البساطي" (١٩٩٦م) ، "حسن أبو عبده" (٢٠٠٦م) إلى أن اللاعب في كرة القدم يحتاج إلى نوع من اللياقة البدنية الخاصة

تختلف عن النوع الذي يحتاجه اللاعب في لعبة أو رياضة أخرى ، وذلك من حيث درجة ونوعية العناصر الخاصة بنشاط كرة القدم ، وحتى في ذلك النشاط تختلف من مهارة لأخرى ومن مرحلة أو فترة تدريبية لغيرها من الفترات خلال الموسم التدريبي السنوي كما أن الهدف من الإعداد البدني الخاص هو إعداد اللاعب بدياً ووظيفياً عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية للأداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والتكتيكية و التكتيكية خلال المباراة ، وتعد التمرينات البنائية الخاصة و التمرينات الوظيفية للمنافسة هي الوسيلة للإعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم الموجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة إمكانياته الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم ، أي تطوير القدرات المميزة للاعب الكرة مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة ... الخ وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة ٣٠ متر لتحسين السرعة أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة تطور من التحمل الدوري التنفسي كذلك يعمل الإعداد البدني الخاص في كرة القدم على تحسين الصفات و القدرات الحركية للاعب لتعويد جسمه للتكيف على الجهد البدني العالي في ظروف لمباراة . وأن هذا الهدف يتحقق من خلال تخطيط التدريب للموسم التدريبي في فترة الإعداد الخاص للفترة الإعدادية وفي بداية مرحلة فترة المنافسات والتي يجب المحافظة على مستوى الإعداد البدني الخاص إلى نهاية فترة المنافسات وعموماً فالإعداد البدني العام والخاص للاعب الكرة لا ينفصلان بل يكمل كل منهما الآخر وخلال فترة الإعداد تبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام ، وذلك لتحقيق الهدف منه وهو اللياقة البدنية العامة وذلك يتم الإعداد البدني الخاص (من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات) لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة للاعب الكرة . (٥١ : ٨٩) ، (١٧ : ٧٧) ، (٢٧ : ٣١)

٤/١/١/٢ المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

يشير "بطرس رزق الله" (١٩٩٤ م) أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن السرعة ، وتحمل السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وكذلك تحمل القوة والرشاقة والمرونة بالإضافة إلى التوافق . (١٢ : ٢٤)

ويرى أمر الله البساطي (١٩٩٦ م) أن المتطلبات البدنية للمباراة تعتبر الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب الكرة ، والتي تعد احد أساسيات

مباريات كرة القدم لما تتطلبه من جرى سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل المنافس والأداء المستمر طوال زمن المباراة (٩٠) دقيقة والذي قد يمتد إلى أكثر من ذلك في كثير من الأوقات ، كذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفاعلية ، لذا يجب أن يتصف لاعب كرة القدم بدرجة بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطية المختلفة بفاعلية ، فقد أصبح جليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك المنافس للكرة ، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة . (١٧ : ٧٠ ، ٧١) .

ولقد أثبتت البحوث التي قام بها "أوزولين osolin" إمكانية تنمية سرعة الانتقال لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوة كنتيجة لتنمية وتطوير القوة العضلية لديهم وعلى ذلك فإن محاولة تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الفرد الرياضي من العوامل المساهمة في تنمية وتطوير متغير السرعة وخاصة سرعة الانتقال والسرعة الحركية . (٦٦ : ١٥٤ ، ١٥٥) ، (٨٤ : ٨٤) .

كما ترتبط تنمية سرعة الأداء الحركي بمجموعة من المتغيرات البدنية كما (القوة المميزة بالسرعة ، التحمل الدوري التنفسي ، تحمل السرعة) ، فالقوة المميزة بالسرعة هي وسيلة هامة لعنصر السرعة ، فكلما زادت القوة كلما تمكن اللاعب من التغلب على المقارنة ومن الطبيعي أن السرعة تزداد كلما قلت المقاومة . (٣٩ : ١٥)

و يشير "حازم رضا" (٢٠٠٧م) إلى أن كرة القدم الحديثة تتميز بطابع السرعة العالية الأمر الذي ساعد على انتشار اللاعبين في الملعب وقربهم من الكرة طوال زمن اللعب ، وتتطلب كرة القدم من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة ، كما ان طبيعة اللعبة تحتم على اللاعب القيام بانطلاقات سريعة مفاجئة كذلك القيام بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة مثل الوثبات والتصويبات ، الأمر الذي يتطلب من اللاعب قدرات بدنية عالية . (٢٩ : ٣٠)

٥/١/١/٢ مفهوم القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم :

تشكل القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهارى ، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد

من الرياضات التكنيكية التي تحتوى على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكل تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم .

وتعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهارى والخطى ، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار ، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية .

لقد أتفق خبراء كرة القدم على أن عناصر القدرات البدنية الضرورية والأساسية للاعب كرة القدم تتمثل في خمسة عناصر هي :

- (١) التحمل .
- (٢) القوة .
- (٣) السرعة .
- (٤) الرشاقة .
- (٥) المرونة .

(٣٧:٣١)

وبناء على ذلك فإن مفهوم اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم يمكن أن يحدد فيما

يلي :

"قدرة اللاعب على الأداء للمكونات البدنية (التحمل - السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة) والتي تشكل الأساس للارتقاء بالمتطلبات المهارية والخطية والإرادية للعبة كرة القدم" .

ويرى " همفودويلر وآخرون " أن اللياقة البدنية في كرة القدم هي عبارة عن مستوى كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ مهامه الرياضية" . (٥١:٩٣)

٦/١/١/٢ أهمية اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم :

يرى "طه إسماعيل و آخرون" (١٩٨٩م) أن اللياقة البدنية تغلب دوراً هاماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين التي تنتمي لنشاط كرة القدم وتختص به ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية بعض العناصر البدنية الأساسية أي أن الأسلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالباً ما يصاحبها ارتفاع في اللياقة البدنية وبالرغم من هبوط مستوى اللياقة البدنية بصفة عامة لدى البعض إلا أنهم قد يتفوقون على غيرهم الأكثر لياقة في أداء مهارات معينة.

و تفسيراً لهذه الظاهرة يمكن القول إن اللياقة البدنية تنمى وتطور وترفع من مستوى الأداء المهارى ولكنها ليست هي وسيلة وأسلوب لإعداد المهارى كما أن اللاعب الذي يتفوق على قرينه في الأداء المهارى رغم هبوط مستواه في اللياقة البدنية لا يمتلك القدرة على تنفيذ نفس الأداء المهارى من خلال مواقف اللعبة التنافسية وهو ما نطلق عليه بالأداء الفني الذي تتطلبه الكرة الحديثة . (٩٣:٥١)

ويذكر "أمر الله البساطى" (٢٠٠١م) أن المعطيات البدنية للنشاط الحركي للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في التحمل الهوائى واللاهوائى وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذا المرونة والرشاقة ، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط في المستوى الفني (المهارى - الخططى) ، كما أن المبادئ الخططية الأساسية أو الخطط الأساسية والمتمثلة في المساندة - المقدره على التحرك والانتشار - تغيير المراكز - الاختراق - العمق - الاتساع بالعرض - الكثافة العددية في منطقة الكرة... الخ تعتمد في المقام الأول على مستوى قدرات اللاعب البدنية . (٤٠:١٩)

كما يتفق "مارك إيفانس Mark Evans" (١٩٩٧م) ومحمد حسن علاوى (١٩٩٤م) على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع أنشاط الذي يتخصص منه في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط ، ويضيف بأن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط . (٩٣ : ٧٩) ، (٦٦ : ٨٠ ، ٨١)

وعن أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم يقول (بيليه) "إن التطور الذي لحق بكرة القدم حديثاً وخاصة منذ عام (١٩٧٠م) ناتج عن الاهتمام بتوفير اللياقة البدنية الفائقة للاعبين وهي وإن لم تكن عنصراً جديداً ، إلا أنها أصبحت أكثر وجوباً بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديثة " .

ونذا يجب العناية الشاملة بنمو وتطوير جميع العناصر وفي جميع المراحل والفترات لخطّة التدريب السنوية ضماناً للاستمرار والمحافظة على المستوى المرتفع الذي يكتسبه اللاعبون من جراء التدريب للياقة البدنية الخاصة ، ولما للاستمرار والمحافظة على المستوى المرتفع الذي يكتسبه اللاعبون من جراء التدريب للياقة البدنية الخاصة ، وما تؤثر فيه من نواحي الإعداد الأخرى كالإعداد المهاري والخططي والنفسي والإرادي لدى لاعبي كرة القدم . (٥١ : ١٢٩)

٢/١/٢ القدرات البدنية ومهارات كرة القدم :

١/٢/١/٢ السرعة Speed :

ويذكر " بسطويسي أحمد " (١٩٩٦م) أن السرعة في المجال الرياضي تعتبر من القدرات البدنية الأساسية والهامة في التحسن والتقدم بمستوى كثير من الفعاليات والألعاب المختلفة والأنشطة التي تعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة عند أداء المهارات الخاصة المختلفة ، وبذلك ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي، وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف الآتية :

- إمكانات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلي في أقل زمن .
- القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن .
- أداء حركات متكررة متتالية بإيقاع سريع . (٢٢ : ١٤٨)

كذلك يشير "حسن أبو عبده" (٢٠٠٦م) أن السرعة في كرة القدم تعني مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة ، وتظهر أهمية السرعة في المباراة في سرعة تغيير الاتجاه ، سرعة الوثب لضرب الكرة بالرأس ، سرعة التمرير والتحرك وتغيير المراكز وسرعة رد الفعل لحارس المرمى لمنع هدف محقق .

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها ، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخططية تعتمد اعتماداً كبيراً على السرعة . (٣١ : ٦٠)

ويشير "طه إسماعيل وآخرون" (١٩٨٩ م) إلى أن سرعة لاعب كرة القدم تظهر في قدرته على الانطلاق السريع والجري السريع لمسافات قصيرة في حدود ٦٠م على وجه التقريب ، وبما أن حالات اللعب متغيره باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقيت المفاجئ بعد الجري السريع ومن تغيير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة اللعب كالتحول من الدفاع إلى الهجوم أو العكس لكي يستطيع اللاعب تحقيق هدفه قبل منافسة . (٥١ : ١١٩)

١/١/٢/١/٢ أنواع السرعة :

ويقسم مسعد على محمود وآخرون (٢٠٠٥ م) السرعة إلى :

- سرعة رد الفعل (رد الفعل البسيط - رد الفعل المركب) .
- سرعة الأداء (الحركة الوحيدة) .
- السرعة الانتقالية . (٧٦ : ٦٦)

(أ) سرعة الانتقال (العدو) Sprint :

ويعرفها " عادل عبد البصير " (١٩٩٩ م) بأنها محاولة الانتقال من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة ويعنى ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن وغالباً ما يستعمل هذا النوع من السرعة في أنواع الأنشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة كما في المشي ، الجري ، ركوب الدراجات . (٥٢ : ٧٠)

ويذكر " حسن أبو عبده " (٢٠٠٦ م) أن سرعة الانتقال (العدو) هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتالية في أقصر زمن ممكن ، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة أو بين مكان لأخر سواء بالكرة أو بدون أو في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع كذلك في قدرة المدافع في اللحاق بالخصم قبل إحراز الهدف . (٣١ : ٦٠)

(ب) السرعة الحركية Speed of movement :

ويعرفها " محمد حسن علاوى و نصر الدين رضوان " (١٩٩٤م)
بأنها أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو عدد متتالي من المرات في أقل زمن
ممكن . (٢٣٢:٦٨)

ويشير "حسن أبو عبده" (٢٠٠٦م) إلى أن سرعة الأداء الحركي هي قدرة
اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن ، ومن الأمثلة
التطبيقية في كرة القدم سرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة والجري بالكرة
والمحاورة للتخلص من مدافع بسرعة . (٦١ : ٣١)

(ج) سرعة الاستجابة Reaction time :

ويعرفها " عصام عبد الخالق " (١٩٩٤م) بأنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير
معين في أقل زمن ممكن وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة نهاية
الاستجابة له أي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة" (١٣٨:٥٧)

ويرى " حسن أبو عبده " (٢٠٠٦م) بأنها قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير
معين في أقل زمن ممكن . (٦١ : ٣١)

٢/١/٢/١/٢ ارتباط السرعة برياضة كرة القدم :

يؤكد " طه إسماعيل وآخرون " (١٩٨٩م) نقلاً عن " هيرين Herbin " و
"جوردن جابو Gordon jago " أن عامل السرعة هو أحد متغيرات تطوير الكرة
الحديثة حيث إن هذا العامل يشكل الأساس لهذا التطور فقد أصبح على اللاعب
إلا يفقد الكرة حركته ولكن هو يفكر ويعد نفسه للحركة التي تعقب ذلك مهما كانت سرعة
وموضع الكرة ومكان وحركة المنافس ، وذلك لزيادة السرعة في الأداء والاقتصاد
في الوقت . (١٢٠ : ٥١)

ويذكر " آدم بريور Adam Brewer " (٢٠٠٤م) أن كرة القدم من الألعاب
الجماعية التي تتأسس على السرعة ، والتي تمثل في البدايات والتوقفات السريعة
والمفاجئة ، التسارع ، والإنقاص المفاجئ للسرعة ، التغير الحاد والمفاجئ في الاتجاهات
كل هذا يتم بسرعة عالية جداً ، بالرغم أن امتلاك اللاعب للمهارة بكفاءة يأتي في المرتبة
الأولى إلا أنه إن لم يستطيع الاستحواذ على الكرة قبل أن يظفر بها المدافع فلا أهمية

للمهارة ، وربما يري البعض أن المتحكم الرئيسي في السرعة هي العوامل الوراثية ، إلا أنه يمكن تعليم وتطوير السرعة فبالرغم من امتلاك الفرد لكل من الألياف السريعة والبطيئة بنسب متفاوتة بين الأفراد مما يحدد كونه سريعاً أو بطيئاً فإنه يمكن تطوير السرعة عن طريق تطوير تكتيك الأداء لمنطلق الدفع وتوليد القوة الانفجارية وبهذا يمكن تدريب الجسم ليحسن من نشاط الألياف السريعة لنضج أكثر سرعة . (٨٥ : ١)

٢/١/٢/١/٢ طرق ومبادئ تنمية السرعة :

يعرفها " مفتى إبراهيم حماد " (٢٠٠١ م) بأنها " هي المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه " (٨١ : ١٥٢)
وعليه تكون مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة كالآتي :

- شدة أداء التمرين = ٨٥ : ١٠٠ %
 - عدد مرات التدريب في الأسبوع = ٣ : ٥ مرات أسبوعاً .
 - عدد المجموعات = ٣ - ٦ مجموعات .
 - فترات الراحة = ٢ : ٦ دقائق .
 - زمن الأداء = ٣٠ - ٥٠ متر .
 - عدد مرات تكرار التمرين = ٧ : ١٠ مرات .
- (٦٢ : ٣١)

٢/٢/١/٢ القوة المميزة بالسرعة (القدرة) Power strength :

يرى " بارو وماكجي Barrow & Mchjee " (١٩٧٣ م) أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية وأن هذا العامل من أهم أن يميز الرياضيين المتفوقين ، إذا أنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لأحداث الحركة القوية السريعة من أجل تحقيق الأداء الفائق . (٨٨ : ١٩)

ويشير " محمد حسن علاوى " (١٩٩٤ م) أن هناك اتفاق بين مفهوم القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية حيث أن القوة تتميز بسرعة مركبة من صفتي القوة العضلية والسرعة ولكن يذكر " محمد حسن علاوى " عن " لارسون ويوكم Larson & Youkom "

أن يشترط لتوافر عنصر القوة المميزة بالسرعة في الفرد أن يتميز بدرجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من المهارة الحركية التي تهيئ أسبابه بالتكامل بين صفتي القوة العضلية وصفة السرعة. (٦٦ : ٩٩)

ويذكر " كمال درويش " ، " محمد صبحي حساتين " (١٩٩٩ م) إلى أن (القوة المميزة بالسرعة) أو (سرعة القوة) " explosive power " كما يطلق عليها علماء الشرق (الاتحاد السوفيتي ، ألمانيا الشرقية) ، أو (القدرة العضلية) " Muscular Power " كما يطلق عليها علماء الولايات المتحدة الأمريكية إحدى الصفات المركبة " Complex Eigen Shaft " من مكوني " القوة العضلية " و " السرعة " ولكن ليس بالضرورة أن يكون توافرها دليلاً على توفر المميزة بالسرعة (القدرة) إذا يتطلب الأمر المقدرة على دمجها معاً في عمل متفجر . (٦٣ : ٤٥)

وتعرف " خيرية إبراهيم السكري ومحمد جابر بريقع " (٢٠٠١ م) القدرة العضلية بأنها " مقدرة العضلات على إخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن " . (٤٢ : ٦٥)

ويعرفها " حسن أبو عبده " (٢٠٠٦ م) بأنها " مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع " . (٣١ : ٧٧)

١/٢/٢/١/٢ ارتباط القوة المميزة بالسرعة بكرة القدم :

يذكر " طه إسماعيل و آخرون " (١٩٨٩ م) أنه من حيث الجوانب التطبيقية للقوة في مجال كرة القدم نرى أن القوة الدافعة والمندفة يكثر استخدامها في الأداء الحركي حيث إن العمل العضلي الانقباضي يتم بصورة دافعة ومندفة في نفس الوقت وذلك للتغلب على أي مقاومة ومن أمثلة المقاومة للاعب الكرة مقاومة المنافس مثل ما يحدث عند مهاجمة ومكاتفه المنافس لاستخلاص الكرة أو عندما يحجب أرجل منافسيه عن الكرة بوضع جسمه وفخذه وقدمه كمانع لعدم استخلاص الكرة منه ومقاومة الاحتكاك مثل احتكاك قدم اللاعب بالأرض أو الزحلق لتشتيت الكرة أو مقاومة ثقل خارجي كالكرة مثلاً أو أثقال أثناء التدريب وكذا الزميل وعندما يلعب على أرض وعرة أو ضد ريح قوى أي حالة العوامل البيئية المحيطة .

وتلعب العضلات المادة للركبة والمادة للفخذ والقابضة للفخذ دوراً هاماً وأساسياً في معظم ركلات الكرة سواء باستخدام الناحية الداخلية للقدم أم الخارجية للقدم أما عن القوة المندفة فهي تتمثل في الأداء الذي يستلزم القدرة (القوة × السرعة) كالتصويب بمختلف أنواعه والوثبات لأداء ألعاب الهواء . (٥١ : ١٣٥)

ويؤكد "حسن أبو عبده" (٢٠٠٦م) أن القوة المميزة بالسرعة تغلب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعب من مخاطر الإصابات ، وتظهر احتياجات لاعب كرة القدم للقوة المميزة بالسرعة عند التصويب على المرمى والوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وتشنيت الكرة ومهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة والتغلب على وزن الجسم عند القيام بالمحاورة مع سرعة تغيير الاتجاه . (٣١ : ٧٦)

٢/٢/٢/١/٢ مبادئ وطرق تنمية القوة المميزة بالسرعة :

تعتبر القوة البدنية العامة شرطاً أساسياً لتنمية القوة العضلية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم والتي هي عبارة عن القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ، أما عن القوة العظمى فهي ضرورية لتنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة) الأمر الذي يتطلب تدريب اللاعب على القوة العظمى لمدة قصيرة في بداية الفترة التحضيرية (الأعداد) لكي يتم على هذا الأساس من القوة العظمى تدريب اللاعب على القوة المميزة بالسرعة (القوة النسبية) أي القوة العضلية بالنسبة لوزن جسم اللاعب فيجب تنمية قوة اللاعب دون أن تتضخم العضلات كثيراً . (٤٤ : ١٤٤)

وعليه تكون مكونات حمل التدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة :

- شدة الحمل : يستخدم اللاعب مقاومات تتراوح ما بين (٤٠ : ٧٠ %) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- حجم الحمل : تتراوح عدد مرات تكرار التمرين الواحد من (٦ : ١٠) مرات ، وتكرار المجموعات يتراوح ما بين (٤ : ٦) مجموعات مع مراعاة استخدام السرعة في التكرار .
- فترة الراحة : يستطيع اللاعب العودة إلى حالة الاستشفاء ما بين (٣ - ٤) دقائق .

كما يفضل استخدام تمرينات الوثب والقفزات بمقاومات جاكت الإثقال ، والكرات الطبية ، والتدريب بالأثقال .

وتعتبر طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة هي أفضل الطرق المناسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة . (٣١ : ٨٠)

٢/٢/١/٢ الرشاقة Agility :

يعرفها " طه إسماعيل وآخرون " (١٩٨٩م) بأنها قدرة اللاعب على تغيير أوضاع واتجاهات جسمه بأكمله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء بسرعة وتوقيت ، دقة وتنسيق ، توافق واقتصاد في الجهد الحركي واتجاه صحيح وربط وتركيب وتطابق الأداء المهاري بما يتناسب مع ظروف المنافسة وإعادة اتزانه فور ذلك مباشرة . (٥١ : ١٥٨)

كما يتفق كلا من " الين وديع فرج " (١٩٩٠) ، " على فهمي البيك " (١٩٩٢) على أن الرشاقة تعنى قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه المتخلفة أو سرعة تغيير الاتجاهات على الأرض أو في الهواء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين ، وتسهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعلم المهارات الحركية وتحسينها خاصة تلك التي تحتاج إلى متطلبات بدنية عالية في التوافق الحركي ، كما تكون الرشاقة ذات أهمية كبيرة في الحركات التي تتطلب سرعة رد الفعل والاتزان . أيضاً تتضح ميزة الرشاقة في أنها تمكن الفرد من إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد وفي أداء حركي تحت ظروف متغيرة ومختلفة إلى درجة كبيرة من الدقة . (٢٠١ : ٢٠) ، (٥٨ : ١٢٩)

ويشير " تامر محمد طلعت " (١٩٩٩م) أنه يرى البعض الآخرون أن الرشاقة هي " قدرة الفرد على التوافق للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين كاليدين أو القدم أو الرأس مثلاً " . (٢٥ : ١٥)

ويرى " عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب " (٢٠٠٠م) أن الرشاقة تعتبر من أهم القدرات البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة والتي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء كان على الأرض أو في الهواء ، بالأداة أو بدونها كما تتطلب منه المقدرة على تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة بدون أن يفقد توازنه سواء كان الأداء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه ، فاللاعب الممتاز هو الذي يعرف كيف يجري فجأة وبسرعة وكيف يخدع منافسة بتغيير الاتجاه أثناء الجري وبالوقوف المفاجئ ، وكيف يثب عالياً في التوقيت السليم . (٥٥ : ٢١١)

ويشير " حسن أبو عبده " (٢٠٠٦م) أن الرشاقة تمثل مكاناً حيوياً بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبي كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة ، وتعتبر من أكثرها استخداماً أثناء المباريات والتدريب في مواقف تغيير الاتجاه

والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها وفي المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات . (٣١ : ١٠٧)

١/٣/٢/١/٢ ارتباط الرشاقة برياضة كرة القدم :

تعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية ارتباطاً بالأداء الرياضي في الأنشطة والألعاب بصفة خاصة ، حيث أنها ترتبط بالموصفات والعناصر الأخرى للياقة البدنية في نواح متعددة كما أنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً طبيعياً .

وأيضا تعتبر الرشاقة قدرة توافقية مركبة وهي شرط أساس لتعليم وصقل تكتيك كرة القدم ونظراً للترابط الوثيق القائم بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية تكون تنمية المهارات الحركية دائماً يرفع مستوى القدرات التوافقية كما يعتبر وجود القدرات التوافقية عاملاً مسهلاً لتنمية المهارات الحركية . وتظهر أهمية الرشاقة الخاصة بكرة القدم بصورة واضحة في حالات مختلفة أثناء المباراة مثل الاحتكاك المباشر بالمنافس ولعب الكرة من أوضاع صعبة لجسم اللاعب واستعادة حالة توازن الجسم والتغيرات المفاجئة لحالة اللعب واللعب على أرض صلبة .

إن الرشاقة الخاصة مطلوبة لكل الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون الكرة . إن تحركات مثل تغيير اتجاه الجري بسرعة والجري في المنحنى ولف جسم اللاعب حول محاور دوران مختلفة وتأدية ضربة الرأس من الارتقاء والتنسيق بين حركة خداع وبين الحركة المقصودة ما هي إلا عبارة عن الرشاقة الخاصة بكرة القدم .

(٥١ : ١٥٧ ، ١٥٨ ، ١٥٩)

٢/٣/٢/١/٢ طرق ومبادئ تنمية الرشاقة :

يشير " حسن أبو عبده " (٢٠٠٦ م) أنه يجب أن تعطى تدريبات الرشاقة مع الفترات الأخيرة من مرحلة الأعداد بعد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية الأخرى كالسرعة والمرونة والقوة والدقة لاحتياج أداء الرشاقة لهذه القدرات ، كما يجب اكتساب اللاعبين لمجموعة كبيرة من المهارات الحركية يمكن استخدامها في تغيير وتشكيل التدريبات على أن تستمر تدريبات الرشاقة على مدار الموسم التدريبي مع زيادة التركيز عليها أثناء فترة الإعداد على أن يراعى تشكيل التدريبات على الأداة المشابهة لمواقف اللعب في ظل ظروف متغيرة ومتنوعة وباستخدام وسائل تدريبية خاصة بكرة القدم مما يساعد على وصول اللاعب إلى مرحلة الإتقان الآلي للمهارة أثناء تأديتها . (٣١ : ١٠٨ ، ١٠٩)

وعليه تكون مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة :

- عدد مرات التدريب في الأسبوع = ٣ : ٤ جرعات .
- شدة أداء التمرين = ٩٥ : ١٠٠% .
- زمن الأداء = ٧ : ١٠ مرات .
- فترات الراحة = تقترب من الراحة التامة .
- عدد مرات تكرار التمرين = ٣ : ٤ مجموعات . (٢٠٢:٨١)

٤/٢/١/٢ المرونة Flexibility :

يعرفها " محمد صبحي حسنين " (١٩٩٥م) نقلاً عن "لارسون Larson"، و"يوكم Yocom" بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع . (٧٠ : ٣٤٣)

ويشير " طلحة حسام الدين وآخرون " (١٩٩٧م) أن مكون المرونة يساعد الرياضي على أداء المهارة بدرجة مثالية ، فهناك العديد من المهارات التي لا يمكن إنجازها بدون توافر مكون المرونة في مفاصل الجسم . (٥٠ : ٢٥٢)

ويرى " إبراهيم أحمد سلامة " (١٩٩٩م) أن المرونة أحد مكونات اللياقة البدنية فهي قابلية الفرد على حركة جسمه أو جزء من أجزائه خلال مدى حركي واسع بقدر المستطاع دون توتر مفرط غير مناسب للمفاصل والعضلات . (١ : ١٣٠)

ويعرفها " حسن أبو عبده " (٢٠٠٦م) بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحرية في اتجاهات معينة طبقاً لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم .

وتعتبر المرونة أحد أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء لاعبي كرة القدم ، حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقة فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء الأداء إذا توفر لهم إمكانية اكتساب قدر كبير من المرونة في مفاصل أجزاء الجسم المختلفة وخاصة مفصل الفخذ ، الركبة ، القدم والعمود الفقري . (٣١ : ١١٥)

١/٤/٢/١/٢ أنواع المرونة :

وحول تقسيم المرونة هناك عدة تقسمان تحدد فيما يلي :

(١) المرونة العامة : وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في جميع مفاصل الجهاز الحركي للاعب .

(٢) المرونة الخاصة : وهي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في الاتجاه والمدى المحدد والمطلوب طبقاً للناحية الفنية بمتطلبات الأداء . (٣١ : ١١٦)

ويمكن تقسيم المرونة أيضاً إلى :

(١) المرونة الايجابية : وهي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة.

(٢) المرونة السلبية : هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة في أدائها.

(٥١ : ١٦٨)

وأيضاً تقسم المرونة من حيث الثبات والحركة إلى ما يلي :

(١) المرونة الثابتة (الاستاتيكية) : وهي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك للاعب الوصول إليه أو الثبات فيه.

(٢) المرونة المتحركة (الديناميكية) : وهي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك للاعب الوصول إليه أثناء أداء حركة تمر بسرعة قصوى وبمعنى آخر القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي متحرك . (٣١ : ١١٧)

٢/٤/٢/١/٢ أهمية المرونة في رياضة كرة القدم :

يرى " طه إسماعيل وآخرون " (١٩٨٩م) أن المرونة هي قدرة العضلات والأربطة على الاستطالة لتحقيق أكبر مدى حركي يتطلبه الأداء ، كما يرون أن افتقار لاعب كرة القدم لصفة المرونة ينتج عنها :

- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية .
 - سهولة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب .
 - صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة ، والسرعة والرشاقة .
 - تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق .
- (٥١ : ١٦٨)

٢/٤/٢/١/٢ ارتباط المرونة برياضة كرة القدم :

يشير " طه إسماعيل وآخرون " (١٩٨٩ م) نقلاً عن " بيوتشر Bucher " إلى أن فاعلية الفرد في كثير من الأنشطة يتحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين والشخص ذو المرونة العالية يبذل جهداً أقل من الشخص ذو المرونة الضعيفة .

كما يؤكد " طه إسماعيل وآخرون " (١٩٨٩ م) نقلاً عن " مانيل Meinel " أن المرونة سواء كانت نوعية أو كمية تشكل مع باقي المكونات الأخرى كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة الركائز التي تؤدي إلى الأداء الجيد للحركات ، كما تعمل على تحسين بعض السمات الهامة كالإرادة والشجاعة والثقة بالنفس . (٥١ : ١٦٩)

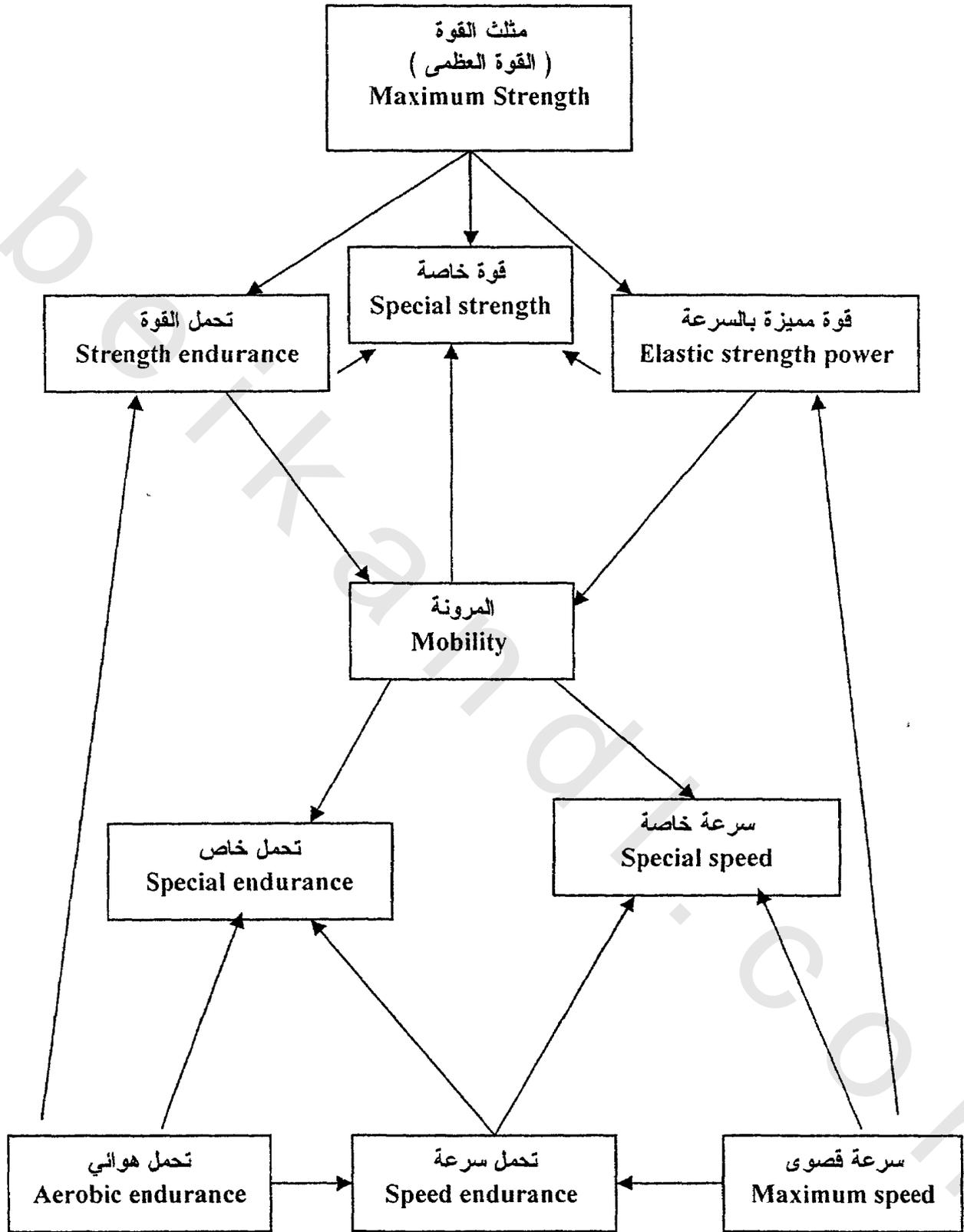
٢/٤/٢/١/٢ مبادئ وطرق تنمية المرونة :

يذكر " بسطويسي أحمد " (١٩٩٦ م) أن المرونة ترتبط بكل من القدرات البدنية والمهارية الحركية الأساسية والرياضية ارتباطاً وثيقاً ، حيث تمثل مع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة القاعدة الأساسية للأداء المهارى الجيد (التكنيك) وبذلك يتوقف مستوى تكنيك تلك المهارات على ما يتميع به اللاعب من مدى حركي فسي مفاصل الجسم وخصوصاً تلك المهارات التي يعتمد تقدم مستواها وبصورة كبيرة على عنصر المرونة ، وتعتبر تمارين المرونة تمارين أساسية ومصاحبة عند تنمية القدرات البدنية الأخرى حيث يرتبط معدل تنمية تلك العناصر بمستوى المرونة ومدى تأثير ذلك على مستوى المرونة وبشكل أساسي على قوة العضلات وقدرتها على الإطالة ، وهذا ما أكدته كثير من نتائج الأبحاث بدءاً بأبحاث " (سيرميف Sermeff) (١٩٧٠ م) وحتى الآن . (٢٢ : ٢٢٥)

وعليه تكون مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة :

- عدد مرات التدريب في الجرعة الواحدة = ١ : ٣ مرات .
- شدة أداء التمرين = ٩٥ : ١٠٠% من أقصى ما يتحملة اللاعب / اللاعبين وطبقاً للطريقة المستخدمة .
- عدد مرات ، زمن أداء التمرين = ٢٠ : ٣٠ مرة / ١٠ : ٣٠ ثانية ترتفع لدى البالغين وتقل لدى الناشئين .
- عدد مرات تكرار الأداء (المجموعات) = ٣ : ٥ مرات .
- فترات الراحة إيجابية كاملة إذا كانت ثابتة ، وغير كاملة إذا ما كانت متحركة .
- عدد مرات (الجرعات) التدريبية في الأسبوع = ٦ : ٩ مرات .
- تنمية المرونة والإطالة بالارتباط مع العناصر البدنية الأخرى .
- تتبع تمارين المرونة والإطالة بعد تمارين القوة العضلية بهدف العمل على استطالة العضلات مما يؤدي إلى تطوير القوة العضلية بصورة أفضل والإسهام في سرعة استعادة الشفاء .
- تؤثر تمارين القوة العضلية بالسالب على المرونة والإطالة .
- الزيادة المفترطة في المرونة والإطالة تؤدي بالسالب على القوة العضلية .
- يؤدي ربط المرونة والإطالة بالتحمل العضلي إلى تحسين كفاءة بعض أنواع الأداء البدني مثل الألعاب الجماعية .

وشكل (١ - ٢) يوضح العلاقة بين القدرات البدنية الأساسية وإسهاماتها في تكوين القدرات البدنية الخاصة .



شكل (١ - ٢)

شكل يبين العلاقة بين القدرات البدنية الأساسية وإسهاماتها في تكوين القدرات البدنية الخاصة

٢/١/٢ الأداء المهاري في كرة القدم :

تتميز كرة القدم بتنوع وكثرة أداؤها المهارية وإجادة اللاعب لها يعد أمراً ضرورياً وهاماً لتنفيذ خطط اللعب أثناء المباريات .

ويذكر "محمد كشك" (١٩٩١م) أن 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 وإنه لكي يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة القدم يلزم تطوير التركيبات المختلفة للأداءات المهارية لديه أي شكل أداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة وذلك بتواليات حركية مختلفة . (٧٣ : ١١٠)

ويشير "عصام عبد الخالق" (١٩٩٤م) أن الأداءات المهارية تختلف في أهميتها ودورها وتركيبها من نشاط إلى آخر حسب متطلبات تصنعها مواقف هذا النشاط للوصول إلى المستويات العالية ، وتندرج كرة القدم تحت النشاط ذات التأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين . (٥٧ : ١٨)

حيث يتفق كلاً من "مفتى حماد" (١٩٩٠م) ، "حنفي مختار" (١٩٩٤م) على أن الأداءات المهارية في كرة القدم تتضح أهميتها في كونها عامل مهم ورئيسي فبدونها لا يمكن للاعب أن ينفذ الخطط أو يقوم بالواجبات الملقاة على عاتقها ، باعتبارها كثيرة ومتنوعة ويختلف أسلوب التدريب عليها عنه في الألعاب الأخرى نظراً لتنوعها واختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب في الملعب وارتباط حركته وأدائه بالخصم أو الزميل ، فضلاً عن أن اللاعب في كرة القدم يستخدم جميع أجزاء جسمه مع أداءه غير مستقرة فهي تارة على الأرض وتارة في الهواء ، يضاف إلى ذلك الكفاح المستمر طوال زمن المباراة حيث تكون الكرة دائماً بين لاعبين متنافسين في محاولة لكلاً منهما للاستحواذ عليها بما يتطلب إجادة فائقة للأداءات المهارية، حيث أن تحسن سرعة ودقة الأداءات المهارية يزيد من جمال الأداء في مباريات كرة القدم . (٧٨ : ١٣١)، (٦٧ - ٦٥ : ٣٦)

ويرى " أحمد الشافعي " (٢٠٠٤م) أنه من الضروري أن يكون الأداء المهاري جزء رئيسي في وحدة التدريب اليومية حتى يتسنى للاعب إتقانها والتدريب عليها حتى يكون قادراً على تنفيذ ما يطلب منه من واجبات خطية أثناء المباراة . (٢٧ : ٩)

ويشير "حسن أبو عبده" (٢٠٠٥ م) أن الأداء المهارى يلعب دوراً كبيراً فى كرة القدم الحديثة فى تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وتؤثر تأثيراً مباشراً فى عملية إتقان ونجاح الطريقة التى يلعب بها الفريق مما يؤدى إلى إرباك الخصم وعدم قدرته فى السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، وأن الإعداد المهارى فى كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التى يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات . (٦٧ : ٣٠)

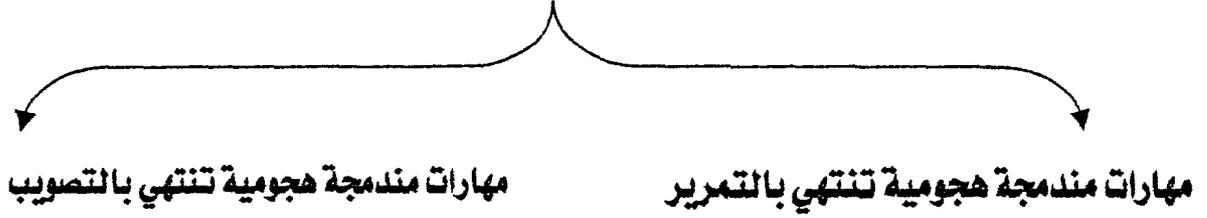
١/٣/١/٢ تصنيف الأداء المهارى فى كرة القدم :

يذكر "حنفي مختار" (١٩٨٥ م) أن الأداء المهارى فى لعبة كرة القدم يعنى كل الحركات الضرورية الهادفة التى تؤدى بغرض معين فى إطار قانون لعبة كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها . (٧١ : ٣٣)

ولقد تعددت الآراء حول تصنيف الأداء المهارى فى كرة القدم من قبل الخبراء والمتخصصين والقائمين على مجال كرة القدم .

شكل (٢ - ٢) يوضح تصنيف المهارات المندمجة الهجومية فى كرة القدم .

المهارات المندمجة الهجومية فى كرة القدم



- | | |
|---|---|
| ١. السيطرة ثم التصويب | ١. السيطرة ثم التمرير |
| ٢. السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب | ٢. السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير |
| ٣. السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب | ٣. السيطرة ثم الجري بالكرة ثم المراوغة ثم التمرير |
| ٤. السيطرة ثم الجري بالكرة ثم المراوغة ثم التصويب | ٤. السيطرة ثم المراوغة ثم التمرير |
| ٥. السيطرة ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التصويب . | ٥. السيطرة ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمرير |
| ٦. السيطرة مع المراوغة ثم التصويب . | ٦. السيطرة مع المراوغة ثم التمرير |
| ٧. السيطرة مع المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التصويب . | ٧. السيطرة ثم الجري بالكرة ثم المراوغة ثم التمرير |
| ٨. السيطرة ثم الجري بالكرة ثم المراوغة ثم التصويب . | ٨. السيطرة ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التمرير |
| ٩. السيطرة ثم المراوغة ثم الجري بالكرة ثم التصويب . | |

شكل (٢-٢)

المهارات المندمجة الهجومية فى كرة القدم .

وباستعراض التقسيمة السابقة للأداءات المهارية فى كرة القدم يتضح أن معظم الآراء تناولت الأداءات للاعبى كرة القدم على أنها منفردة على الرغم من أداؤها مندمجة خلال المباراة .

ويرى " أحمد الشافعي " (٢٠٠٤م) أن الكرة الحديثة بمتطلباتها الحالية تختلف اختلافا واضحا عن الكرة فى بداية عهدها ، حيث أن تطور خطط اللعب والتقدم الهائل فى كل مقومات اللعبة جعل من الصعب أن تظل الأداءات المهارية فى ثوبها القديم .

وبنظرة موضوعية لطبيعة الأداءات المهارية المؤداة حالياً في فرق المستويات العالية نجد أن :

- التطور الحادث في سرعة الأداء وطرق وخطط اللعب الجماعية والفردية والتي من خلالها أصبح على اللاعب واجب خططي لا يمكن أن يؤديه دون الإتقان لمجموعة الأداءات المهارية العالية المستوى المرتبطة بتحركات الخصم الدفاعية لمحاولة التغلب عليها بحيث تتضمن تلك الأداءات سلوكيات مفاجئة تربك المنافس وتشتت تفكيره .
- الطرق الدفاعية الحديثة جعلت من الصعب على المهاجمين إحراز الأهداف التي هي متعة كرة القدم الحقيقية ، حيث يحتم ذلك ضرورة تغير في المكونات الأساسية للأداءات المهارية بحيث يمكن التغلب على تلك الدفاعات .
- معظم اللاعبين ذو المستوى العالي يؤدون عدة أداءات في زمن أداء مهاري واحد كالاستلام مع المراوغة أو التميرير / التصويب من الجري بالكرة أو المراوغة مع التصويب .

وعلى ذلك فلا بد من ضرورة تنمية سرعة ودقة المهارات المندمجة الهجومية بمفاهيم تواكب التطورات الهائلة الحادثة في كرة القدم .

(٩ : ٢٨)

٢/٢/١/٢ التكوين العام للمهارات المندمجة في كرة القدم :

يشير "أمر الله البساطي" (١٩٩٤ م) إلى التكوين بصفة عامة يمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة وتؤثر كلا منهما في الأخرى تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد وعادة ما تنشأ هذه المهارات المندمجة من الارتباط بين أجزاء ومراحل الحركة وعلاقتها فيما بينها لتكوين ما يسمى بالأداء المهاري المندمج ، وتمثل كل مهارة منفردة في المهارة المندمجة أداء مهاري مستقلاً يتكون من ثلاث مراحل (تمهيدية ، رئيسية ، نهائية) في حالة أدائها منفردة ، وقد تتألف المهارة المندمجة من حيث التكوين من عدة مهارات وحيدة كـ (الاستلام أو التميرير أو التصويب) أو عدة مهارات متكررة كـ (الجري بالكرة) أو عدة مهارات تشمل الاثنين معاً كـ (الاستلام ثم الجري ثم التميرير)

وهذا يتطلب تسلسل المهارات المنفردة ودمج المرحلة النهائية مع المرحلة التمهيدية للمهارة التالية لتكوين مرحلة بينية مندمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الأداء المهارى التالي . (١٦ : ٧٧)

كما يذكر "السيد عبد المقصود" (١٩٨٦ م) أن المراحل الثلاثة للأداء المهارى المندمج ترتبط مع بعضها تبعاً لعلاقة كل منها بالواجب المحدد للجملة (علاقة هدف ، علاقة نتيجة) وتأخذ المرحلة التمهيدية أشكالاً متعددة تهدف جميعها بصفة عامة لخلق أسس مثالية لأداء اقتصادي ناجح أثناء المرحلة الرئيسية التي تهدف بدورها إلى إجتاز الواجب الأساسي للمهارة والذي يتحدد تبعاً للهدف من الأداء المهارى ككل ، بينما تنشأ المرحلة النهائية نتيجة لكمية الحركة التي لا تزال أثرها عند نهاية المرحلة الرئيسية والتي تهدف إلى إبطاء حركة الجسم أو أحد أجزائه أو الإعداد لأداء تالي في الأداء المهارى المندمج . (١٥ : ١٣٤ - ١٣٦)

ويذكر "جمال علاء الدين ، وناهد الصباغ" (١٩٩٥ م) أن الأداءات الحركية المركبة عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتماثلة المتباينة من حيث تكوينها وأهدافها التي يتم ربطها أو دمجها في بعضها البعض بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار هذا الأداء متواصل ، اقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق . (٢٨ : ١٠٦)

كما يشير " السيد عبد المقصود " (١٩٨٦ م) أن الأداء المهارى المندمج (استلام الكرة ثم المراوغة ثم التصويب) يمثل جملة حركية مكونة من ثلاث مهارات (وحيدة) مندمجة لكل منها هدف خاص (الاستلام ، المراوغة ، التصويب) وتتكون كل مهارة من ثلاث مراحل (تمهيدية ، رئيسية ، ونهائية) تندمج هذه المهارات مع بعضها لتكون شكل خاص بتكوين جديد ، حيث تندمج المرحلة النهائية للاستلام مع المرحلة التمهيدية للمراوغة لتكوين مرحلة أولى ، ثم تندمج المرحلة النهائية للمراوغة مع المرحلة التمهيدية للتصويب لتكوين مرحلة مندمجة ثانية ويصبح للأداء المهارى المندمج تكوين جديد كما هو مبين بالشكل (٣-٢) .

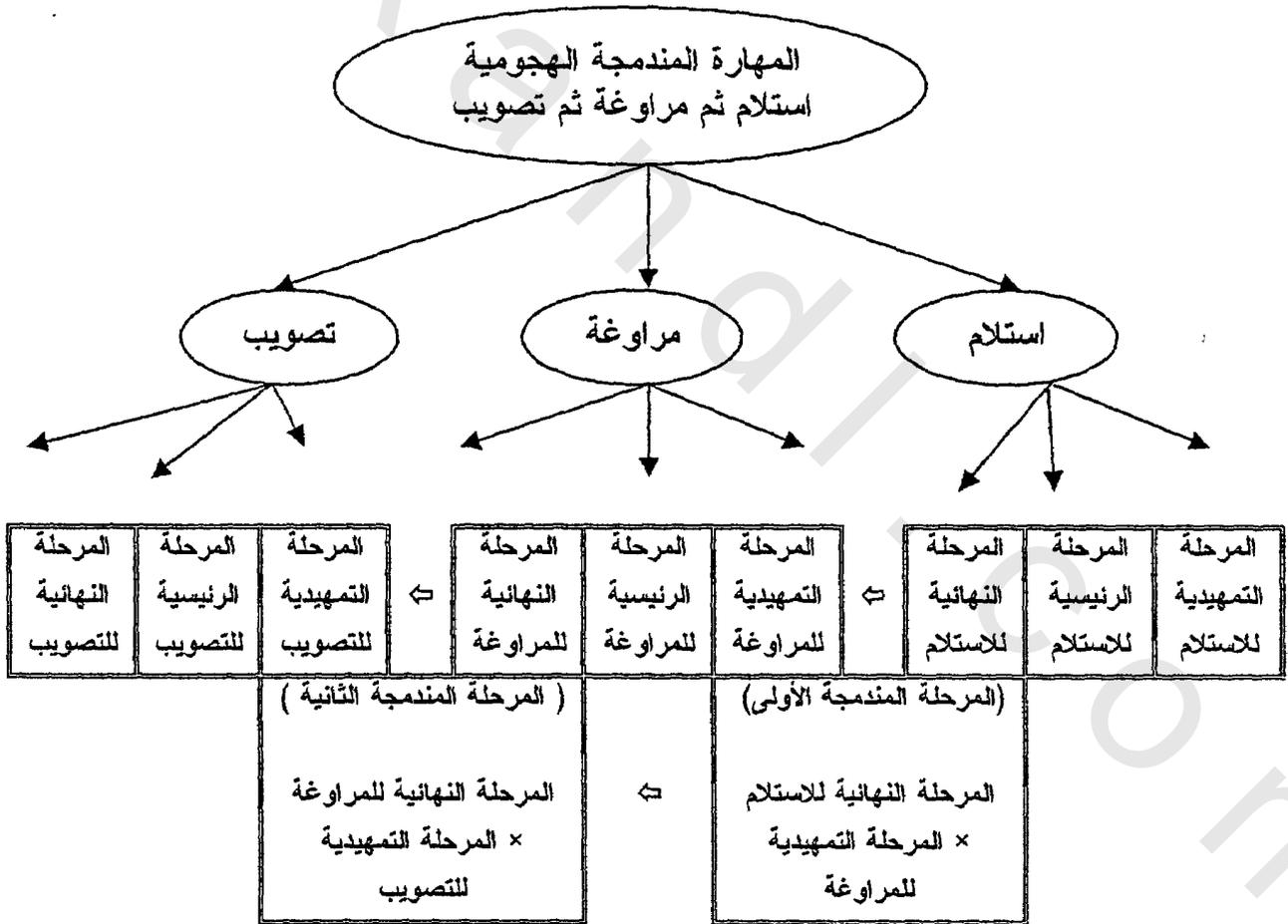
هذا ويتضاءل وضوح المراحل البينية المندمجة حيث يتجه اللاعبون المتميزين في كرة القدم لعملية دمج وانصهار الأداءات المهارية داخل إطار الأداء المهارى المندمج .

ومن حيث التركيب الزمني فإن المهارات المندمجة قد تندمج مع بعضها على التوالي أو التوازي ، حيث تتوالى العناصر المكونة للأداء المهارى المركب على التوالي وفق

تركيب زمن حدوثها (استلام ثم تمرير) ، أو ترتبط مع بعضها على التوازي (تزامنيا)
بالكيفية التي يتعدر استيضاح التعاقب الحادث بينهما ويظهر ذلك أثناء تعاملات الخداع
(استلام مع مراوغة) . (١٥ : ١١ ، ١٦٠)

ويؤكد "أحمد فوزي" (١٩٨٠م) على دمج مراحل المهارات المختلفة (المرحلة
النهائية للمهارة الأولى تمثل مرحلة تمهيدية للمهارة الثانية) والربط الاتسيابي الوثيق بين
هاتين المهارتين لتكوين مرحلة بينية مندمجة متضائلة من حيث الزمن . (١١ : ١٦٠)

ويرى " أحمد الشافعي " (٢٠٠٤م) ضرورة وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك
المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوى المهارات المندمجة الهجومية بحيث يتم تدريب
اللاعبين على الأشكال التدريبية التي تكون قريبة من طبيعة وشكل المباراة . (٩ : ٢٩)



شكل (٣-٢)

نموذج لإحدى المهارات المندمجة الهجومية
(استلام ثم مراوغة ثم تصويب)

٢/٣/١/٢ طبيعة الأداء المهارى المندمج فى كرة القدم :

يشير كلاً من " كمال عبد الحميد وصبحي حسنين" (١٩٨٠م) أن كل نشاط رياضي يتميز بأداءات مهارية تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لآخر تبعاً لاختلاف متطلباتها فيما بينها من حيث طبيعة المنافس وخصائص النشاط ونوعية الأداءات المهارية وكمياتها ، مما جعل لهذه الأداءات المهارية سواء المنفردة أو المركبة خلال النشاط الواحد أشكالاً واستخدامات متعددة يختلف كلياً من الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه والهدف منه ، ولاعتقاد الكلى للتشابه في بعض الأداءات المهارية فى الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط ، أما نطاق المضمون فيختلف من حيث الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة ، وعلى ذلك فلاعب كرة القدم يتجه فى أدائه إلى التنوع والتغيير وفقاً لاختلاف ظروف اللعب المستمر . (٦٤ : ١٥٤ ، ١٥٥)

ويذكر كلاً من " محمد علاوى ونصر الدين رضوان " (١٩٨٧م) أن كرة القدم تتميز بكثير من الأداءات المهارية المنفردة والمندمجة ، ويعنى الأداء المهارى المنفرد الحركة الوحيدة وهو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدى فى شكل منفرد لها بداية ونهاية محددة وقاطعة كما فى المهارات الحركية التى تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة مثل ركلات الجزاء فى كرة القدم والأداء المهارى المندمج تدمج فيه الأداءات المهارية بتواليات وفق ترتيب حدوثها . (٦٧ : ٤٣)

ويضيف كلا من "وكستروم Wickstrom" (١٩٩٣م) ، "جمال علاء الدين" (١٩٩٠م) أن الأداء المهارى المنفرد يحتوى على مراحل أو أفعال ثلاثة واضحة (تمهيدية ، رئيسية ، ختامية) ، بينما يختلف الوضع فى تكوين الأداءات المهارية المندمجة حيث تندمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيدية الثانية للأداء التالى لتكوين مرحلة مدمجة ذات أفعال خاصة من خلال الارتباطات المتبادلة بين مكونات الأداء الكلى ، ومن ثم تتميز منظومة الأداء المركب بتركيب حركي وخواص جديدة لا تتوافر لأي جزء من الأجزاء المنفردة والمكونة للأداء المهارى المندمج . (٩٧ : ٥) ، (٢٧ : ٧)

ويشير " أحمد الشافعي " (٢٠٠٤م) أنه يجب أن يتقن اللاعب أداء المهارات منفردة بسهولة ويسر حتى يتمكن فى أى وقت من أوقات المباراة وتحت أى ضغط أن يدمج المهارات مع بعضها حسب طبيعة المباراة وأن يتسنى له استخدام الأشكال المتعددة من الأداء المهارى المندمج فى أى وقت من أوقات المباراة بسهولة ودقة وفى أقل زمن ممكن . (٩ : ٣١)

ويذكر "محمد علاوى ونصر الدين رضوان" (١٩٨٧م) نقلاً عن "Keer" أن هناك ثلاثة عوامل أساسية لتحديد طبيعة المهارة وهى :

- (١) شكل وطبيعة العمل : من حيث إذا كان هذا العمل يتطلب التكرار فى شكل بسيط أو متسمر أو الربط بين مجموعة من المهارات المنفردة فى إطار واحد بشكل مترابط أو متقطع .
- (٢) النمطية : وهى تتوقف على عنصرين رئيسيين هما التوقيت الذى يتم فيه الأداء والتسلسل والتعاقب .
- (٣) النتائج المفترضة سلفاً بالنسبة للأداء : وهذه النتائج يمكن التعبير عنها بالسرعة أو الدقة التى يتميز بها الإنجاز ، وكذا كيفية الأداء ودرجة صعوبته ، أو هذه العوامل مجتمعة . (٦٧ : ٤٥)

ويرى " أحمد الشافعى " (٢٠٠٤م) أن طبيعة الأداء فى كرة القدم تحتم على اللاعبين استخدام أداءات مهارية مندمجة فى أشكال مختلفة تؤدى كل مهارة منفردة دورها المحدد فى الأداء الكلى بالكيفية التى تتناسب مع الهدف العام للأداء المهارى المندمج. (٣٢ : ٩)

٤/٣/١/٢ الإعداد المهارى وأهميته فى كرة القدم :

يتفق كلا "من بطرس رزق الله" (١٩٩٤م) ، "محمد صالح الوحش ومفتى حماد" (١٩٩٤م) ، "حنفي مختار" (١٩٩٤م) ، "مفتى حماد" (٢٠٠١م) أن الإعداد المهارى للاعب كرة القدم هو كل الإجراءات التى يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل فى أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم ، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أى ظرف من ظروف المباراة . (٢٤ : ١١٩) ، (٦٩ : ٢٧) ، (٣٢ : ٧١) ، (٨١ : ٩٧)

ويرى "إبراهيم صالح" (١٩٨٥م) أنه لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء فى اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا فى ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم ، حيث يعتبر الإعداد المهارى أحد المكونات الأساسية التى تخدم نتائج رياضات المستويات العالية . (٥٣ : ٥)

ويذكر " محمد كشك وأمر الله البساطي" (٢٠٠٠ م) أن الأداء المهارى فى كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة وبدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية ونفسية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف . (٧٤ : ١٦٣)

وفى هذا الصدد يرى "حنفي مختار" (١٩٨٠ م) أن الأداء المهارى والحركى هو القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم وأن التدريب على الأداءات المهارية يمثل جزء هاماً فى وحدة التدريب وأن التدريب الحديث هو الاهتمام بتأدية التدريبات التى تهدف إلى إتقان وتثبيت الأداء المهارى تحت أى ظرف من ظروف المباراة . (٣٢ : ٩٤)

وهذا ما يؤكد "حسن أبو عبده" (٢٠٠٦ م) بأن المهارات الأساسية فى كرة القدم تعتبر أحد الأركان الأساسية فى وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذى يشغله فى خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة . (٣١ : ١٢٧)

ويرى " أحمد الشافعي " (٢٠٠٤ م) أن للأداء المهارى المندمج دور أساسى يجب أن يضعه المدرب فى اعتباره والتدريب عليه يكون فى ظروف تشبه ما يحدث فى المباراة ، حيث أن إتقان اللاعب للأداء المهارى يجعل مهمته أسهل فى تنفيذ خطط اللعب المطلوب تنفيذها أثناء المباراة بسهولة ودون تعقيد . (٩ : ٣٣)

٥/٣/١/٢ الإعداد المهارى خلال فترة الإعداد :

يهدف التخطيط للإعداد المهارى فى هذه الفترة إلى أن يدخل اللاعبون إلى فترة المباريات وهم فى أعلى مستوى ممكن من حيث الدقة وسرعة وآلية الأداء المهارى بنوعية المنفرد والمندمج والذى يمكنهم من تنفيذ ما يطلب منهم من واجبات خطية أثناء المباراة بسرعة ودقة تحت أى ظرف من ظروف المباراة . (٨ : ٣٣)

٦/٣/١/٢ طرق التدريب على المهارات المندمجة الهجومية :

يشير كلا من "حنفي مختار" (١٩٨٨ م) ، " فرج بيومي" (١٩٨٩ م) أن طريقة التدريب على الأداء المهارى يجب أن تماثل طريقة الأداء خلال المباريات ، لذلك يصبح وصول اللاعب إلى الآلية فى إتقان ودقة الأداء المهارى وسيلة تنفيذ الخطط وعند افتقار الفريق لسرعة ودقة الأداء يصبح عاجزاً عن تحقيق الفوز نظراً لافتقار أفراد الفريق للأداء المهارى الدقيق والمتقن تحت ظروف المباراة المتغيرة والمتنوعة . (٣٤ : ١٦٩) ، (٦١ : ٢٣٤)

ويؤكد "حنفي مختار" (١٩٩٧ م) إلى ضرورة التدريب على المهارات الأساسية بشكل مندمج على أن يراعى المدرب تدريب الناشئ على تلك المهارات تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه ما يحدث في المباراة . (٣٧ : ١٣٨)

ويذكر "عبد الباسط عبد الحليم" (١٩٩٨ م) أن التدريب على المهارات المندمجة الهجومية يجب أن يكون بعد الإحماء مباشرة لأن تحسين المهارات المندمجة يتطلب قدرة تركيز عالية . (٥٣ : ٢٦)

ويتفق كلا من "طه إسماعيل وآخرون" (١٩٨٩ م) ، "حنفي مختار" (١٩٩٤ م) ، "مفتى حماد" (١٩٩٤ م) ، "حسن أبو عبده" (٢٠٠٦ م) أن هناك أساليب للتدريب على الأداء المهارى منها (التمرينات الفنية الإجبارية ، التمرينات بأكثر من كرة ، التدريب على المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية ، التمرينات المركبة ، التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة ، التدريب على المهارات باستخدام الأدوات والأجهزة ، التدريب الطولي) . (٥١) ، (٣٦) ، (٧٩) ، (٣١)

حيث يؤكد "محمد كشك ، أمر الله البساطى" (٢٠٠٠ م) ان الاتجاه الحديث فى تعليم وتدريب المهارات فى كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج مهارات كرة القدم المتنوعة وذلك لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكراً للاعبين الناشئين قدر الإمكان . (٧٤ : ٧٧)

٤/١/٢ خصائص المرحلة السنية:

يعد جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته، لذلك فإن التغيرات التي تطرأ على هذا الجسم تعتبر من الأمور الهامة ، من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصية المراهق وعقله وعواطفه تتأثر كواحدة منها بالأخر لدرجة أن دراسة إحدى هذه النواحي دون دراسة النواحي الأخرى تعتبر خطأ كبيراً . (٤١ : ٣٣٢)

و يشير "إبراهيم شعلان و محمد عفيفي" (٢٠٠١م) إلى أن مرحلة الناشئين تعد من المراحل التي تمثل الحلقة الثانية والوسطى في سلسلة قطاعات التدريب حيث يسبقها مرحلة البراعم والمبتدئين (مدرسة الكرة) ويليهها مرحلة الشباب والدرجة الأولى ، ولذا فهي تعد من أهم المراحل في عملية التدريب وتشكل العمود الفقري للوصول إلى المستويات العليا في الأداء بالحلقة التي تليها وهي أيضاً حلقة تطور البناء عقب حلقة الأساس بمرحلة البراعم والمبتدئين . (٤ : ٢٩)

فإذا ما نظرنا إلى مراحل المراهقة المختلفة ، لوجدناها محصورة ما بين سن الثانية عشرة والتاسعة عشرة أو الواحدة والعشرين هذا يعنى أنها تتلازم مع مراحل تعليمية ثلاث ، المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية ، الأمر الذي يدعو المعنيين بان تتناسب أنشطة المراهقين مع ميولهم وقدراتهم ، وعلى ذلك يصنف كثير من العلماء المراهقة إلى مراحل مختلفة منها التصنيفين الآتيين :

التصنيف الأول : يذكر " بسطويسى أحمد " عن " حامد زهران " :

- المراهقة المبكرة : ١٢ - ١٤ سنة (المدرسة الإعدادية)
- المراهقة الوسطى : ١٥ - ١٧ سنة (المدرسة الثانوية)
- المراهقة المتأخرة : ١٨ - ٢١ سنة (المرحلة الجامعية)

التصنيف الثاني : يذكر " بسطويسى أحمد " عن " كورت ماتيل " :

- المرحلة المراهقة الأولى : مرحلة بداية النضج الجنسي (١١ - ١٤) سنة للبنات ، (١٢ - ١٥) سنة للأولاد .
- مرحلة المراهقة الثانية : مرحلة اكتمال النضج الجنسي (١٣ - ١٨) سنة للبنات ، (١٤ - ١٩) سنة للأولاد . (٢٣ : ١٧٧)

والنمو عملية مستمرة لا يوجد حد فاصل بين مرحلة النمو والمرحلة الأخرى التي تليها ، كما أن النمو لا يسير بسرعة واحدة بالنسبة لجميع المراحل فهناك فترات يسرع فيها النمو وأخرى يبطئ فيها ، وتعتبر فترة المراهقة فترة في مجرى حياة اللاعب تتميز بالتغيرات الجسمية والفسولوجية التي تتم تحت ضغوط اجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها النفسية المتميزة ، ومن ثم تظهر الفروق الفردية بين اللاعبين بوضوح . (٤٤ : ٨٨)

١/٤/١/٢ النمو البدنى والحركي :

إن هذه المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسمي ، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى بصورة واضحة ، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ، ويصل الفتيان إلى بداية نضجهم البدنى الكامل تقريبا ، وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة ، ويتحسن شكل

القوام ويزداد حجم القلب ، كما يظهر بعض الاتزان التدريجي في نواحي الاضطراب الحركي ويلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة وتفيد هذه المرحلة في النمو الحركي وسرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وتثبيتها . (٦٦ : ١٤٦ - ١٤٧)

وفي هذه المرحلة يتميز المراهق بالميل إلى الحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب ، وذلك لأن النمو خلال هذه المرحلة يسير في خطوات معتدلة ، وعندما يصل المراهق إلى قدرا من النضج وتصبح حركاته أكثر انسجاماً وتوافقاً فإنه يزداد نشاطاً . (٤١ : ٣٤٠)

٢/٤/١/٢ النمو الانفعالي :

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد من خلال المثيرات والاستجابات ، كما ترتبط بمتغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الجسم ، حيث تتغير المثيرات تبعاً لتغير العمر الزمني ، وتتغير الاستجابات تبعاً لتطور مراحل النمو ، وتبقى المظاهر العضوية الداخلية اقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغيير ، وتتميز مرحلة المراهقة باهتمام المراهق بذاته ، وفي بداية المرحلة يعبر الفرد تعبيراً قوياً عن انفعالاته وعن ذاته ويكون نشيطاً وممتلئاً بالحياة ومتفانلاً بانفعالاته الداخلية . (٦٢ : ٣٠١) ، (٤٤ : ١٧١)

٢/٤/١/٢ النمو العقلي :

تعد هذه المرحلة في فترة نضج في القدرات العقلية ، حيث تزداد القدرة على التفكير والانتباه والتركيز والملاحظة واستنتاج العلاقات بين الأشياء ، كما تنمو المفاهيم المعنوية المجردة مثل التعاون والمنافسة وتظهر الفروق الفردية في القدرات وتتكشف الاستعدادات الفنية والرياضية ويزيد الاهتمام بالتفوق الرياضي .

ومن أهم مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة زيادة القدرة على تركيز الانتباه من حيث مدة ومدى الانتباه ويتأثر ذلك بمدى عامل التشويق وإثارة موضوع الانتباه ، كما تزداد قدرة المراهق على التذكر حتى تتسع الذاكرة لتشمل أنواع جديدة ، يكون التذكر من النوع الطويل (الذاكرة طويلة المدى) بمعنى استدعاء خبرات سبق تعلمها ، وأيضاً تزداد قدرته على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والانتباه مما يساعد على استيعاب

المهارات الحركية الجديدة ، وهناك زيادة في نمو الابتكار بصورة واضحة في مرحلة المراهقة المتأخرة ، حيث يكتمل النمو العقلي في نهاية هذه المرحلة . (٦٦ : ١٤٩) ، (١٣ : ١٢٤)

٤/٤/١/٢ النمو الاجتماعي :

تعد الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة أكثر اتساعاً وشمولاً عنها في مرحلة الطفولة ، فمع نمو الفرد تزداد علاقته الاجتماعية لتتابع مراحل النمو المضطرد وتستمر عملية التطبيع والتنشئة الاجتماعية ، وتعتبر فترة المراهقة هي المرحلة التي يتحدد فيها بشكل نهائي شخصية الفرد من خلال عملية الإحلال للعنصر الاجتماعي بدلاً من العنصر الانطوائي الذي يسيطر على الفرد ونموه في مرحلة الطفولة ، ففي مرحلة المراهقة تتجه كل طاقات الفرد ونموه إلى إقامة علاقات اجتماعية ناضجة ويكون الفرد في هذه المرحلة قادراً على الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة إيجابية منتجة ، والميل إلى ممارسة الألعاب الجماعية ، والحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الديمقراطية عن طريق الإلتواء إلى جماعة توفر له حاجاته . (٦٢ : ٣٢٩) ، (٦٦ : ١٤٨ - ١٤٩)

ويذكر " أسامة كامل راتب " (١٩٩٩) أن النمو الاجتماعي للمراهق يتأثر بالبيئة التي ينشأ فيها الفرد البيئة الاجتماعية والأسرية التي تحيط به ، ويتوقف النضج الاجتماعي على الخبرات التي يمر بها في كل من المنزل ، المدرسة والمجتمع ، وتختلف هذه الخصائص تبعاً لاختلاف البيئة التي ينشأ فيها . (١٣ : ١٢٥)

ومن أهم خصائص النمو الاجتماعي لهذه المرحلة هي اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي للمراهق نتيجة لتطور مراحل نموه ، والولاء والطاعة الشديد لجماعة الأقران لأنها البديل لجماعة الأسرة التي يرغب المراهق في الاستقلال عنها ، كما يميل المراهق إلى المنافسة بين الأقران ، حيث تأخذ المنافسة شكلاً فردياً في مختلف الأنشطة فقد تزداد المنافسة فتسيطر نزعة الأنانية وتتضح في شكل صراع ومعاناة وتوتر ، وتكون المنافسة ظاهرة صحية تنمي مواهب وقدرات المراهق ، وعادة ما يكون المراهق في حاجة إلى التقدير الاجتماعي والاعتراف به كشخص له قيمة في المجتمع . (٤١ : ٣٥٤) ، (١٣ : ١٥)

٥/٤/١/٢ محتوى البرنامج التدريبي :

يذكر "محمد صالح الوحش و مفتى حماد" أنه من الملاحظ أن المدرب يكون هو الشخص الأول و المؤثر في اتجاهات الناشئ في هذه المرحلة السنية، و في هذا السن تقام أول بطولة عالمية للناشئين تحت ١٧ سنة و يشترك في هذه البطولة الدول الفائزة من القارات الخمس و تقام هذه البطولة كل عامين ، لذلك فان الناشئ يجب أن يربى دوافعه و يطورها إلى محاولة أن يعمل على أن يُختار ضمن منتخب الوطن للناشئين تحت ١٧ سنة .

و يكون الشكل العام للمحتوى التدريبي في هذه المرحلة السنية كالآتي:

- الشق البدني : السرعة والمرونة والرشاقة والتحمل والقوة العضلية .
- الشق المهاري : المهارات في وجود المنافس و خلال المباريات .
- الشق الخططي : الخطط الأساسية (مبادئ اللعب) والخطط العامة والمتنوعة هجومياً ودفاعياً وخطط المواقع الثابتة وطرق اللعب المتنوعة .

(١٨٠:٦٩)

ويرى "الباحث" انه ينبغي أن يكون اشتقاق أهداف البرنامج التدريبي المقترح في كرة القدم مراعيًا لخصائص أفراد عينة الدراسة من حيث حاجاتهم وميولهم واستعداداتهم وقدراتهم كدوافع لتحقيق التعلم والتدريب على نحو سليم ، وبذلك يستغل المدرب كل ما لدى اللاعبين من ميل إلى المعرفة لإشباعها حتى يقبلون على التدريب بحماس ورضا ومتعة ، وأيضاً يعمل البرنامج على تنميتهم وتمارين مهاراتهم بفعالية ورفع مستواهم إلى أقصى الحدود الممكنة ، لكي يكونوا لائقين بدنياً ومهارياً وخططياً للعب وممارسة رياضتهم المفضلة بشكل آمن وبنجاح كما ينبغي أن يستمتع اللاعبون بالتدريب لا بالفوز في المنافسات فقط ، وإنما للاحتفاظ بلياقتهم مدى الحياة .

٢/٢ الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة لما تتضمنه من حقائق ومعلومات ذات أهمية بالغة كنقطة البداية والانطلاقة الأولى وحجر الأساس الذي تركز عليه هذه الدراسة ، والتي من خلالها قام البحث بتحديد الخطوات والإجراءات التي سوف يتبعها لمعالجة بحثه والمضي فيها متبعا خطوات البحث العلمي .

وقد قام الباحث بحصر ما توفر له من دراسات سابقة متعلقة بمجال برامج تدريب القدرات البدنية و الجوانب المهارية في لعبة كرة القدم وذلك في البيئة العربية والأجنبية ، حيث بلغ إجمالي عدد الدراسات السابقة (٢٦) دراسة عربية وأجنبية بواقع (٢٠) دراسة عربية ، (٦) دراسات أجنبية ، تراوحت فترة تطبيقها ما بين عام ١٩٩٣م إلى ٢٠٠٨م ، وقد تم عرض هذه الدراسات طبقاً للترتيب الزمني من الأحداث إلى الأقدام على النحو التالي :

بعض الدراسات العربية والاجنبية التي طبقت على ناشئ كرة القدم وتناولت متغيرات البحث

١/٢/٢٢ الدراسات العربية :

جدول الدراسات السابقة (٢-١)

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الإجراءات	أهم النتائج
١.	احمد عبد المولى السيد إبراهيم (٢٠٠٨م) (١٠)	تأثير برنامج تدريبي لللياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم.	التعرف على تأثير برنامج تدريبي لللياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم .	<ul style="list-style-type: none"> المنهج : التجريبي عدد ونوع العينة : ٣٥ ناشئ تحت ٤ اسنة . طريقة اختيار العينة: عمدية. وسائل جمع البيانات واختبارات (بدنية ، مهارية) الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، معامل الارتواء ، اختبار " ت " ، معامل ارتباط بيرسون ، النسبة المئوية 	البرنامج التدريبي المقترح يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني والمتغيرات الوظيفية للمجموعة التجريبية قيد البحث .
٢.	إسلام مسعود على محمود (٢٠٠٧) (١٤)	تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية الإداءات المهارية المركبة	يهدف البحث إلى التعرف على اثر استخدام التدريبات النوعية الخاصة بمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية الإداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحسنت ١٧ سنة	<ul style="list-style-type: none"> المنهج : التجريبي عدد ونوع العينة : ٢٤ ناشئ تحت ٦ اسنة . طريقة اختيار العينة: عمدية. وسائل جمع البيانات: اختبارات (بدنية ، مهارية) 	أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على مكونات التوافق العضلي العصبي وفعالية الإداءات المهارية المركبة .

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الإجراءات	أهم النتائج
٣.	محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (٧١)	تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم.	تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم .	<ul style="list-style-type: none"> الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار " ت " . المنهج : التجريبي عدد ونوع العينة : ٢٤ ناشئ . طريقة اختيار العينة: عمدية. وسائل جمع البيانات: اختبارات (بدنية ، مهارية) الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار " ت " ، النسبة المئوية 	<ul style="list-style-type: none"> تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثر واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب
٤.	محمود الحوفي ، أحمد الشافعي (٢٠٠٥) (٧٥)	تأثير تنمية تحمل الأداء على معدل إنتاجية بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم .	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل الأداء على (مستوى أداء ، معدل إنتاجية) بعض المهارات المندمجة الهجومية . علاقة مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية بمعدل إنتاجيتها خلال المباراة . نسب التحسين الحادثة في (مستوى أداء ، معدل إنتاجية) بعض المهارات 	<ul style="list-style-type: none"> المنهج : التجريبي عدد ونوع العينة : ٢٠ ناشئ تحت ١٧ سنة . طريقة اختيار العينة: عمدية. وسائل جمع البيانات * المسح المرجعي ، استمارة تحليل معدل إنتاجية بعض المهارات المندمجة الهجومية في بيانات تجربة البحث ، اختبارات مهارية 	<ul style="list-style-type: none"> توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث ولصالح القياس البدني في (مستوى أداء ، معدل إنتاجية) بعض المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث البحث . توجد علاقة فردية إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث ومعدل إنتاجيتها خلال المباراة .

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الإجراءات	أهم النتائج
٥٠	مصطفى الجبلاي (٢٠٠٤م) (٧٧)	المتغيرات البدنية المساهمة في أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم .	الهدف المتقدمة الهجومية . التعرف على العلاقة بين المتغيرات البدنية الخاصة في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة لدى ناشئي كرة القدم . التعرف على نسب مساهمة المتغيرات البدنية الخاصة في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم .	حركية ، استمارة تسجيل قياسات المهارات المندمجة الهجومية . * الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، معامل الالتواء ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، اختبارات "ت" ، اختبار دلالة الفروق بين نسبتين ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، معامل الارتباط المتعدد ، نسبة التحسين بواسطة (%) ، معادلة تحويل الزمن إلى درجة خام . المنهج : الوصفي عدد ونوع العينة : ٧٥ ناشئ تحت ١٨ سنة . طريقة اختيار العينة : عمدية . وسائل جمع البيانات * المسح المرجعي ، استمارة تسجيل قياسات اختبارات المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث . * الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الارتباط المتعدد ، معامل الاحتمال	اختلاف نسب التحسن في مستوى أداء ، معدل إنتاجية المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث . هناك ارتباط طردي دال إحصائياً بين المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث وكل من المتغيرات البدنية الخاصة التالية : (القوة المميزة بالسرعة ، المرونة) هناك ارتباط عكسي دال إحصائياً بين المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث وكل من المتغيرات البدنية التالية : (السرعة الانتقالية ، الرشاقة) .

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الإجراءات	أهم النتائج
٦.	احمد الشافعي (٢٠٠٤م) (٩)	تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على (سرعة ودقة أداء - فاعلية) مجموعة المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث . التعرف على نسب التحسن الحادثة على فاعلية (سرعة ودقة أداء - فاعلية) مجموعة المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة . 	<ul style="list-style-type: none"> المنهج : التجريبي عدد ونوع العينة : ٤٠ ناشئ تحت ١٨ سنة . طريقة اختيار العينة: عمدية. وسائل جمع البيانات * والمسح المرجعي ، استمارات جمع البيانات ، تحليل المباريات ، اختبارات (بدنية - مهارية) . * الأسلوب الإحصائي : معامل الارتواء ، معامل الارتباط ، اختبارات ، تحليل لتباين ، اختبار (L. S. D) . النسبة المئوية ، معادلة الفاعلية. 	<ul style="list-style-type: none"> هناك ارتباط عكسي غير دال إحصائياً بين المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث والمتغير البدني التحمل الدوري التنفسي. اختلفت نسب مساهمه المتغيرات البدنية في مستوى أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث . يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تنمية سرعة دقة أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث . زيادة نسب التحسين الحادثة في سرعة ودقة أداء المهارات المندمجة الهجومية قيد البحث لناشئي كرة القدم .
٧.	احمد ممدوح ، ممدوح إبراهيم (٢٠٠٢م) (١٢)	تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة في تلك الملعب الهجومية وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئي كرة القدم.	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على تأثير استخدام التدريبات التنافسية الهجومية على فاعلية التصرف بالكرة في تلك الملعب الهجومية وبعض مظاهر الانتباه لدى ناشئي كرة القدم . 	<ul style="list-style-type: none"> المنهج : التجريبي عدد ونوع العينة : ٢٢ ناشئ تحت ١٧ سنة * طرق اختيار العينة : عمدية * وسائل جمع البيانات : السماح المرجعي ، استطلاع رأي الخبراء ، اختبارات مهارية ، اختبار قياس 	<ul style="list-style-type: none"> استخدام التدريبات التنافسية الهجومية محتوى البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على نتائج مختلف قياسات متغيرات التصرف بالكرة وكذا اختبارات مظاهر الانتباه قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية .

رقم	اسم الباحث	المعنوان	الهدف	الاجراءات	أهم النتائج
٨	طارق جابر (٢٠٠٢م) (٤٨)	تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الهجومية لثنائى كرة القدم .	التعرف على تأثير البرنامج المقترح للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الهجومية لثنائى كرة القدم .	<ul style="list-style-type: none"> • المنهج : التجريبي • عدد ونوع العينة: ١٨ ناشئ • طريقة اختيار العينة: عديده. • وسائل جمع البيانات: المسح المرجعي ، استطلاع رأى الخبراء ، اختبارات بدنية ، اختبارات مهارية مركبة. * الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، الاحتراف المعيارى ، معامل الارتواء ، معامل الارتباط ، اختبار " ت " ، النسبة المئوية 	<ul style="list-style-type: none"> • وجود فروق دالة إحصائيا بين قياسات البحث فى الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث فى متغير الزمن ، الدقة للاعبى الفريق ككل فى اتجاه و لصالح القياس البعدى كذلك فى بعض المبادئ الخطئية.
٩	رائدى حسن (٢٠٠١م) (٤٣)	تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المبادئ الهجومية لثنائى كرة القدم .	التعرف على تأثير البرنامج على بعض المبادئ الخطئية الهجومية لكلا من خط الدفاع والوسط والهجوم والفريق ككل.	<ul style="list-style-type: none"> - المنهج : التجريبي - عدد ونوع العينة : ٢٠ ناشئ تحت ١٤ سنة. - طرق اختيار العينة : عمدية - وسائل جمع البيانات: المسح المرجعي ، المقابلات الشخصية ، اختبارات بدنية ، اختبارات مهارية. - الأسلوب الإحصائي : المتوسط 	<ul style="list-style-type: none"> • وجود فروق فى نسب التحسن للمبادئ الخطئية لصالح المجموعة التجريبية.

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الإجراءات	أهم النتائج
١٠	طارق عبد السلام (٢٠٠١م) (٤٩)	دارسة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي مدارس كرة القدم.	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على ارتفاع مستوى المهاري لناشئي مدارس كرة القدم (١٠ - ١٢ سنة) 	<ul style="list-style-type: none"> الاحصائي ، الاحتراف المعياري ، معامل الارتباط ، اختبارات "ت" ، تحليل التباين ، اختبار (L.S.D) ، النسبة المئوية . المنهج : التجريبي عدد ونوع العينة : ٤٠ ناشئ. طريقة اختيار العينة: عمدية. وسائل جمع البيانات (بدنية ، مهارية) الاختبارات (إحصائي) : المتوسط الحسابي ، الاحتراف المعياري ، معامل الارتباط ، معامل الارتباط ، النسبة المئوية . 	<ul style="list-style-type: none"> تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة تؤثر إيجابيا في جميع الاختبارات البدنية الخاصة وكذلك الاختبارات المهارية الخاصة. توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين بعض الاختبارات البدنية المستخدمة وبعض الاختبارات المهارية التي تقيس مستوى الأداء المهاري. المرتبط بهذه القدرات البدنية الخاصة.
١١	عبد الباسط محمد عبد الحليم ، عادل إبراهيم عمسر (٢٠٠١م) (٥٤)	وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم في ج. م. ع.	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على مستوى أداء المهارات المركبة للاعب كرة القدم تحت (١٦) سنة في ج. م. ع ووضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لاعبي كرة القدم في ج. م. ع (١٦ سنة في ج. م. ع) 	<ul style="list-style-type: none"> المنهج : الوصفي. عدد ونوع العينة : ٣٩٠ ناشئ تحت ١٦ سنة طريقة اختيار العينة: عمدية. وسائل جمع البيانات : المسح المرجعي ، استطلاع رأي الخبراء ، اختبارات مهارية - الأسلوب الإحصائي : الاحتراف المتوسط الحسابي ، الاحتراف المعياري ، معامل الارتباط المتعدد المنهج : الوصفي 	<ul style="list-style-type: none"> وضع مستويات معيارية موضوعية تمثل الأسلوب الأفضل لتقييم مستوى المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم تحت (١٦) سنة في الاختبارات قيد البحث .
١٢	احمد الشافعي (٢٠٠٠م) (٨)	تطوير الإعداد الفني لناشئي كرة القدم .	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير مستوى أداء 	<ul style="list-style-type: none"> المنهج : الوصفي 	<ul style="list-style-type: none"> يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابيا على تطوير مستوى أداء المتغيرات المهارية قيد البحث لناشئي

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الإجراءات	أهم النتائج
١٣ .	أمر الله الساطي (١٨ م ١٩٩٨)	دارسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الأداء المهاري في كرة القدم .	المتغيرات المهارية قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة .	<ul style="list-style-type: none"> عدد ونوع العينة : ٧١ ناشئي تحت ١٧ سنة . طريقة اختيار العينة: عمدية. وسائل جمع البيانات المسح المرجعي ، المقابلات الشخصية ، تحليل المباريات ، اختبارات بدنية ، اختبارات مهارية. الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، معامل الارتباط (ت) اختبار مان ويتسي ، تحليل التباين ، اختبار (L.S.D) ، النسبة المئوية . 	<ul style="list-style-type: none"> هناك (١٤) نمطا للأداءات المهارية المركبة والأساسية طبقا لمتطلبات المباريات الفعلية وذلك من خلال عملية المسح والملاحظة. هناك (٤) عوامل تمثل المقدرة المهارية في كرة القدم من خلال التحليل العاملي . تمثل المتغيرات الأربعة إطار منطقي ومحدد لعوامل المقدرة المهارية خلال المباراة في كرة القدم وفي نفس الوقت
				<ul style="list-style-type: none"> المنهج : الوصفي عدد ونوع العينة : ٩٠ لاعبين (٩ فرق). طريقة اختيار العينة: عمدية. وسائل جمع البيانات : الملاحظة الموضوعية ، المراجع العلمية ، تلفزيون وجهاز فيديو وشرائط فيديو ، استمارة تسجيل نتائج الملاحظة . الأسلوب الإحصائي : الانحراف المعياري ، المتوسط ، 	

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الإجراءات	أهم النتائج
١٤	طارق عبد المنعم علمي (١٩٩٨م) (٤٧)	العلاقة بين بعض المبادئ الخططية الهجومية الفردية وفاعلية الأداء المهارى للاعب كرة القدم	المكونات العامة (لمراكز اللعب طبقاً لتنفيذها أثناء المباريات . التعرف على العلاقة بين بعض المبادئ الخططية الهجومية الفردية وفاعلية الأداء المهارى للاعب كرة القدم	معامل ارتباط بيرسون ، التحليل العاملى باستخدام المركبات الأساسية وذلك باستخدام محك كايزر . - المنهج : الوصفي . - عدد ونوع العينة : ٦٦ لاعب من فرق دوري القسم الثاني لكرة القدم المجموعه الرابعة ١٩٧٨/٩٧م . - طرق اختيار العينة : عمدية . - وسائل جمع البيانات: المسح المرجعي ، استطلاع رأى الخبراء ، تحليل مباريات ، اختبارات مهاريه . - الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري معامل الارتباط المتعدد .	تتضمن فى مجملها جميع المهارات المنفردة بالكرة أيضا . هناك ارتباط طردى دال إحصائياً بين مبدأ الجري إلى الكرة وكلا من مهارات التمرير وضرب الكرة بالرأس واستلام الكرة والسيطرة عليها ومهاجمة الكرة والمحاورة والخداع.

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الاجراءات	أهم النتائج
١٥	عبد الباسط عبيد الحليم (١٩٩٨م) (٥٣)	تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم .	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المهارية المركبة لناشئي كرة القدم . 	<ul style="list-style-type: none"> المنهج : التجريبي عدد ونوع العينة : ٣٠ ناشئ تحت ١٧ سنة . طريقة اختيار العينة: عشوية. وسائل جمع البيانات المسح المرجعي ، استطلاع رأى الخبيراء ، اختبارات مهارية مركبة. الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتواء ، معامل الارتباط ، اختبار (ت) ، النسبة المئوية . 	<ul style="list-style-type: none"> وجود فروق دالة إحصائية في مستوى أداء المهاري المركبة من حيث زمن الأداء ودقته بين كلا من المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية . وجود فروق في نسب التحسن في الأداءات المركبة بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
١٦	خالد سعيد النبسي (١٩٩٧م) (٣٩)	تتمية سرعة ودقة الأداء الحركي لدى ناشئي كرة القدم .	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تتمية سرعة ودقة الأداء الحركي لدى ناشئي كرة القدم . 	<ul style="list-style-type: none"> المنهج : التجريبي. عدد ونوع العينة : ٣٠ ناشئ من ١٤ : ١٥ سنة . طرق اختيار العينة : عشوية . وسائل جمع البيانات: المسح المرجعي ، استطلاع رأى الخبراء ، اختبارات بذنية ، اختبارات مهارية ، استمالات جمع البيانات . الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتواء ، اختبار " ت " ، معامل الارتباط ، النسبة المئوية . 	<ul style="list-style-type: none"> استخدام الجملة الحركية المقترحة بمؤثر إيجابيا على تحسن زمن الأداء الحركي ودقته . يمكن تنمية صفات بذنية حركية مهارية ، وذلك بتوجيه تشكيل أعمال التدريب .

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الإجراءات	أهم النتائج
١٧	شريف عبده (١٩٩٧م) (٤٦)	دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم ١٩٩٥م للناشئين تحت ١٧ سنة في كرة القدم	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على أنواع بعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة بالكرة الأكثر استخداماً أثناء مباريات عينة البحث . التعرف على نسب مساهمة بعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة بالكرة في نتائج مباريات عينة البحث . 	<ul style="list-style-type: none"> المنهج : الوصفي عدد ونوع العينة : ٨٨ ناشئاً تحت ١٧ سنة (٨ فرق) . طريقة اختيار العينة: عمدية. وسائل جمع البيانات السمح المرجعي ، استطلاع رأى الخبراء ، تحليل المباريات ، استمارات جميع البيانات. الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، تحليل التباين ، اختبار (L.S.D) تحليل منطقي للاتحاد ، النسبة المئوية . 	<ul style="list-style-type: none"> هناك (١٠) أداءات مهارية مركبة ويتبين ترتيب الأداءات المهارية المركبة وفقاً لنسب التكرارات : أولها السيطرة على الكرة ثم التمير وأخرها المراوغة ثم التصويب . هناك (٦) أداءات مهارية منفردة أولها : التصويب من ركلات الجراء .
١٨	إبراهيم صالح ، ياسر عبد العظيم (١٩٩٧م) (٦)	تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية على تنمية وتظوير سرعة الأداء الحركي بالكرة لدى ناشئى كرة القدم .	<ul style="list-style-type: none"> يهدف البحث إلى تنمية وتطوير سرعة الأداء الحركي بالكرة لدى ناشئى كرة القدم باستخدام بعض الجمل الحركية النوعية . 	<ul style="list-style-type: none"> المنهج : التجريبي . عدد ونوع العينة : ٢٠ ناشئاً تحت ١٥ سنة . طرق اختيار العينة : عمدية . وسائل جمع البيانات: المسح المرجعي ، استطلاع رأى الخبراء ، اختبارات الجمل الخطئية ، استمارات جميع البيانات . الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاتسواء ، اختبار "ت" ، النسبة المئوية . 	<ul style="list-style-type: none"> التطور الذي طرأ على سرعة الأداء الحركي بالكرة لدى ناشئى المجموعة التجريبية كانت بسبب تنوع الجمل الحركية المختارة وكذلك إتباع مبدأ التناوب المثالي الفردي للحمل والراحة وكذلك تحديد مستوى الارتباط المثالي لمكونات الحمل التدريبي التي تم إتباعه مع ناشئى المجموعة التجريبية .

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الإجراءات	أهم النتائج
١٩.	أمسر الله البساطي (١٦م ١٩٩٤)	دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة .	- تحديد الأشكال المختلفة للأداءات الحركية المركبة (المندمجة) خلال زمن المباراة نشاطي كرة القدم وكرة اليد .	- المنهج : الوصفي - عدد ونوع العينة : ٧٢ لاعب - كرة قدم وكرة يد . - طريقة اختيار العينة: عمدية. - وسائل جمع البيانات المسح المرجعي ، استطلاع رأي الخبراء ، استمارة تسجيل البيانات ، شرائط و جهاز فيديو وتليفزيون - الأسلوب الإحصائي : معامل الارتباط ، اختبار "ت" ، تحليل تباين ، اختبار (L. S. D) ، اختبار كا ٢ ، النسبة المئوية .	- أغلب الأداءات الحركية (المهارات) المنفذة خلال زمن المباريات الفعلي لفرق المستويات العليا مركبة وليست منفردة في كرة القدم .
٢٠.	سليمان فاروق (٤٥م ١٩٩٣)	تأثير أسلوب مقترح لإكساب المهبرات المتدمجة على مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم .	- التوصل إلى أسلوب أفضل لتعليم المهبرات الأساسية في كرة القدم من خلال مواقف اللعب المختلفة	- المنهج : التجريبي - عدد ونوع العينة : ٤٠ ناشئاً . - طريقة اختيار العينة: عمدية. - وسائل جمع البيانات: استطلاع رأي المسح المرجعي ، استطلاع رأي الخبراء ، اختبارات مهارية ، استمارات جمع البيانات. - الأسلوب الإحصائي: المتوسط الحسابي ، والاتحصراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار "ت" ، النسبة المئوية	- وجود اتجاه إيجابي بالزيادة في معدل أداء مهارتي الاستلام والتصويب بالنسبة للمجموعة التجريبية . - تزايد معدل الإنتاجية لمعظم المهارات لدى أغلب الناشئين .

٧/٧٧ الدراسات الأجنبية :

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الإجراءات	أهم النتائج
١	Asai and all آساي وآخرون (٢٠٠٣ م) (٨٧)	تأثير تخطيط مرحلة الإعداد الخاص على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم .	التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتخطيط مرحلة الإعداد الخاص على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم.	- المنهج : التجريبي - عدد ونوع العينة: ٣٠ ناشئ . - طريقة اختيار العينة: عمدية. - وسائل جمع البيانات : - اختبارات (بدنية ، مهارية) . - الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، معامل الارتباط ، اختبار " ت " ، النسبة المئوية.	- تخطيط محتوى الإعداد الخاص خلال فترة الإعداد يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم.
٢	Huang & هيوونج وان (٢٠٠٣) (٩١)	تأثير تدريبات المنافسة على مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم.	التعرف على تأثير استخدام تدريبات المنافسة خلال فترة الإعداد على مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم.	- المنهج التجريبي . - عدد ونوع العينة : ٣٤ ناشئ . - طرق اختيار العينة : عمدية - وسائل جمع البيانات : اختبارات (بدنية ، مهارية) - الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، معامل الارتباط ، اختبار " ت " النسبة المئوية.	- استخدام تدريبات المنافسة خلال فترة الإعداد يؤثر إيجابياً على مستوى أداء المهارات قيد البحث .

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الاجراءات	أهم النتائج
٣	Reilly and all ريللي وأخرون (٢٠٠٣) (٩٤)	تنمية سرعة الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم .	التعرف تأثير برنامج تدريبي لتنمية سرعة الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم .	<ul style="list-style-type: none"> - المنهج: التجريبي . - عدد ونوع العينة : ٢٨ ناشئ . - طريقة اختيار العينة : عمدية . - وسائل جمع البيانات : اختبارات (بدنية ، مهارية) . - الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، الاختبار " ت " ، النسبة المئوية . 	توجد فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث لصالح القياس البعدي في سرعة الأداء الحركي للمهارات قيد البحث .
٤	Dauty and all ديوتوي وأخرون (٢٠٠٢م) (٩٠)	تأثير تنمية المهارات الأساسية على مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الفردية الهجومية لدى ناشئي كرة القدم .	التعرف على تأثير تنمية المهارات الأساسية على مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الفردية الهجومية لدى ناشئي كرة القدم .	<ul style="list-style-type: none"> - المنهج التجريبي . - عدد ونوع العينة : ٣٢ ناشئ . - طرق اختيار العينة : عمدية - وسائل جمع البيانات: اختبارات (بدنية ، مهارية) . - الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، الاختبار " ت " ، النسبة المئوية . 	تنمية المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم يؤثر إيجابياً على مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الفردية الهجومية .

رقم	اسم الباحث	العنوان	الهدف	الإجراءات	أهم النتائج
٥	ليو Liu (٢٠٠٢م) (٩٢)	تأثير استخدام تدريبات الدقة على مستوى أداء مهاري التمرير والتصويب فسي كرة القدم.	التعرف على تأثير استخدام تدريبات الدقة على مستوى أداء مهاري التمرير والتصويب في كرة القدم .	<ul style="list-style-type: none"> - المنهج : التجريبي . - عدد ونوع العينة : ٢٦ ناشئ - طرق اختيار العينة : عمدية. - وسائل جمع البيانات: اختبارات (بدنية ، مهارية) - الأسلوب الإحصائي : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، اختبار " ت " ، النسبة المئوية . 	<ul style="list-style-type: none"> - استخدام تدريبات الدقة يؤثر إيجابياً على مستوى أداء مهاري التمرير والتصويب في كرة القدم .
٦	Burke and all بروكسي وأخرون (٢٠٠١م) (٨٩)	تأثير تنمية المتغيرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم .	التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية المتغيرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم .	<ul style="list-style-type: none"> - النهج : التجريبي - عدد ونوع العينة : ٣٨ ناشئ. - طريقة اختيار العينة: عمدية. - وسائل جمع البيانات - اختبارات (بدنية ، مهارية) - الأسلوب الإحصائي: - المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، اختبار (ت) ، النسبة المئوية 	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية المتغيرات البدنية الخاصة يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم . - توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث.

٢/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من العرض السابقة لبعض الدراسات التي طبقت على ناشئي كرة القدم وتناولت متغيرات البحث ما يلي :

١/٣/٢/٢ الفترة الزمنية :

أجريت هذه الدراسات في الفترة الزمنية من عام ١٩٩٣م وحتى عام ٢٠٠٨ ، تمت منها (٢٠) دراسة في البيئة العربية ، (٦) دراسات في البيئة الأجنبية .

٢/٣/٢/٢ الأهداف :

يمكن تصنيف الدراسات السابق التي تناولت برامج التدريب في رياضة كرة القدم من حيث تنوع أهدافها إلى الآتي :

- دراسات تناولت تأثير البرامج التدريبية على تنمية وتطوير كلا من الجوانب البدنية ، المهارات الأساسية (منفردة ، مندمجة) ، المبادئ الخطئية لدى ناشئي كرة القدم.
- دراسات تناولت تحليل المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم .

٣/٢/٢/٢ المنهج :

استخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي واختلفت في نوع التصميم التجريبي المستخدم فبعضها استخدام تصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة وبعضها استخدام تصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) ، وبعضها استخدام تصميم القياس (القبلي - البيني - البعدي) لمجموعة واحدة ، بينما استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي متبعة أسلوب الدراسات المسحية .

٤/٣/٢/٢ العينة :

اختلفت الدراسات فى أنواع العينات التى طبقت عليها ما بين ناشئين ، لاعبين رياضة كرة القدم من المراحل السنوية المختلفة ، وتراوحت أعداد العينات ما بين (١٨ : ٣٩٠) ناشئاً ، ويرجع ذلك الاختلاف لطبيعة وأهداف كل دراسة ، فى حين اتفقت جميع الدراسات فى طريقة اختيار العينة حيث استخدمت جميعها الطريقة العمدية .

٥/٣/٢/٢ وسائل جميع البيانات :

اختلفت الدراسات السابقة فى استخدام وسائل جمع البيانات التالية :

- المسح المرجعي .
- استطلاع رأى الخبراء .
- تحليل المباريات .
- اختبارات بدنية .
- اختبارات مهارية (منفردة - مندمجة) .
- استمارات جمع البيانات .
- اختبارات نفسية .

٦/٣/٢/٢ المعالجات الإحصائية :

اختلفت المعالجات الإحصائية الخاصة بالدارسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة حيث تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل ارتباط بيرسون .
- (البسيط) .
- معامل الارتباط المتعدد .
- اختبار " ت " .
- اختبار مان ويتنى - Mam
- . Witney
- تحليل التباين .
- أقل فرق معنوي L . S . D .
- النسبة المئوية .
- معادلة الفاعلية .
- اختبار كا^٢ .

أسفرت نتائج الدراسات السابقة إلى الآتي :

- اتفقت نتائج دراسة كلا من أمر الله البساطي (١٦) ، (١٨) ، شريف عبده (٤٦) أن أغلب المهارات المنفذة خلال الزمن الفعلي لمباريات كرة القدم مهارات مندمجة وليست منفردة ، كذلك وجود تباين في ترتيب المهارات المندمجة الهجومية وفقاً لنسب تكرارها .
- اتفقت نتائج دراسة كلا من راندي حسن (٤٣) ، ديوتي و آخرون Dauty and all (٩٠) ، (طارق جابر (٤٨) على أن تنمية المهارات (المنفردة ، المندمجة) لدى ناشئي كرة القدم يؤثر إيجابياً على مستوى أداء بعض الجوانب الخطئية الهجومية .
- اتفقت نتائج دراسة كلا من ريللي وآخرون Relly and all (٩٤) ، ليو Liu (٩٢) ، عبد الباسط عبد الحليم (٥٣) ، سليمان فاروق (٤٥) ، خالد سعيد النبي (٣٩) ، أحمد الشافعي (٩) ، إبراهيم صالح و ياسر عبد العظيم (٥) على وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث في اختبارات المهارات المندمجة - قيد البحث - في متغيري (الزمن ، الدقة) للاعبين الفريق ككل ولصالح القياس البعدي .
- اتفقت نتائج دراسة كلا من محمود الحوفي وأحمد الشافعي (٧٥) ، أساي وآخرون Asai and all (٨٧) ، أحمد الشافعي (٨) على أن تخطيط الأحمال التدريبية خلال فترة الإعداد يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم .
- أشارت نتائج دراسة كلا من طارق عبد السلام (٤٩) ، بروكي وآخرون Burke and all (٨٩) ، مصطفى الجيلاني (٧٧) ، إسلام مسعد (١٤) ، أحمد عبد المولي (١٠٠) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى المتغيرات البدنية الخاصة و مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث ، كما أن تنمية المتغيرات البدنية الخاصة يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث .
- أشارت نتائج دراسة طارق علي (٤٧) إلى وجود علاقة بين فاعلية الأداء المهاري للاعب وبعض المبادئ الخطئية الهجومية الفردية .

- اتفقت نتائج دراسة كلا من احمد ممدوح و ممدوح إبراهيم (١٢) ، هيونج و بان Huang & Pan (٩١) علي أن استخدام التدريبات التنافسية الهجومية يؤثر ايجابيا علي مستوي أداء المهارات - قيد البحث.
- حددت نتائج دراسة عبد الباسط عبد الحليم و عادل إبراهيم (٥٤) المستويات المعيارية الموضوعية التي تمثل الأسلوب الأفضل لتقييم مستوي المهارات المركبة للناشئين تحت ١٦ سنة في الاختبارات - قيد البحث .
- أشارت نتائج دراسة محمد عبد الستار محمود (٧١) إلي أن تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الاداءات المركبة يؤدي إلي الارتقاء بكل من المستوى المهاري و البدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثر و استغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب .

٤/٢/٢ الاستفادة من الدراسات السابقة :

- استفاد الباحث من الدراسات في التعرف على أفضل الإجراءات. المناسبة والتي يمكن أن تؤدي إلى تحقيق أهداف البحث وبدت هذه الاستفادة في النواحي التالية :
- اهتمام العديد من الدراسات السابقة بمجال إعداد الناشئين ، وهذا ما يتفق مع اتجاه الباحث إلى أهمية الدراسات العلمية المتكاملة للاستفادة منها في عملية تخطيط التدريب الرياضي للناشئين ، ومن ثم الارتقاء بهم للمستويات العالية .
 - تحديد المشكلة قيد البحث من خلال الاستدلال بنتائج الدراسات السابقة على إمكانية تطوير بعض الجوانب التي لم تتناولها تلك الدراسات ومحاولة وضع برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتعرف على مدى تأثيره على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم .
 - الاسترشاد بالمتغيرات والاختبارات (البدنية ، المهارية المندمجة) قيد البحث .
 - أجريت أغلب الدراسات في فترة الإعداد بمراحلها الثلاثة (مرحلة الإعداد العام ، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات) .
 - تراوحت فترة تطبيق البرامج التدريجية من (٦ : ١٢) أسبوع .
 - تراوحت عدد الوحدات التدريبية اليومية داخل البرامج التدريبية من (٣ : ٦) وحدات تدريب خلال الأسبوع الواحد .

- تحديد محتويات فترات التدريب المناسبة لناشئ كرة القدم - عينة البحث - وخاصة خلال فترة الإعداد بمراحلها الثلاثة (مرحلة الإعداد العام ، مرحلة الإعداد الخاص ، مرحلة الإعداد للمباريات) .
- تحديد الإجراءات الهامة التي يجب أتباعها عند تقنين أحمال البرامج التدريبية ، وخاصة في مجال إعداد ناشئ كرة القدم .
- اختيار الإجراءات المناسبة لإعداد وتنفيذ تجربة البحث مثل المنهج التجريبي بواسطة التصميم التجريبي للقياس القبلي والبيني والبعدي لمجموعة واحدة ، كذلك تحديد اختبارات القدرات البدنية الخاصة والاختبارات المهارات المندمجة الهجومية والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة وعينة البحث والتعرف على كيفية إجراء الدراسات الاستطلاعية وتقنين الاختبارات المستخدمة .
- التعرف على أنسب الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات .
- الاستعانة بنتائج بعض هذه الدراسات في تعضيد ما سوف تسفر عنه نتائج هذه الدراسة وهذا ما يعطى القوة في صحة ما جاء من إجراءات ، وكذا المنطقية العلمية في تفسير النتائج التي أثمرت عنها المعالجات الإحصائية .