

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات المرتبطة والتعليق عليها

أولا : الإطار النظري

- ١- تخطيط التدريب في كرة القدم وأهميته للمدرب .
- ٢- البرامج وأهميتها
- ٣- مظاهر النمو للمرحلة العمرية من ١٢ : ١٤ سنة .
 - ١- النمو الجسمي .
 - ٢- النمو الحركي .
 - ٣- النمو العضلي والاجتماعي والانفعالي .
- ٤- التعلم
 - أنواع التعلم
 - مراحل مسار التعلم
 - خصائص الأداء الماهر
- ٥- الممارسة
- ٦- انتقال أثر التدريب
 - نظريات انتقال أثر التدريب
 - أنواع انتقال أثر التدريب
 - الانتقال الجانبي لأثر التدريب
- ٧- المهارات الأساسية في كرة القدم
 - مفهوم المهارة
 - تقسيم المهارات الأساسية
 - التمرير في كرة القدم
 - الجري بالكرة في كرة القدم
 - التصويب في كرة القدم

ثانيا : الدراسات المرتبطة والتعليق عليها

- الدراسات المرتبطة :
 - أولا : الدراسات العربية
 - ثانيا : الدراسات الأجنبية
- التعليق على الدراسات المرتبطة .

أولاً : الإطار النظري

١ - تخطيط التدريب في كرة القدم وأهميته للمدرب :

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

(٢٥٧ : ٦٨)

ويشير فرج بيومي (١٩٨٩) أن التخطيط في كرة القدم يعني " العملية الرشيدة " المبنية على أساس الدراسة المتأنية لمختلف التنبؤات للحاضر والمستقبل مع الاستفادة من الماضي بغرض تبني خطة طموحه لتحقيق أهداف كبرى لكرة القدم .

(٤٣ : ٢١)

كما يشير حنفي مختار (١٩٩٤) أن التدريب المخطط لكرة القدم يلعب دوراً هاماً وأساسياً يتطلب من المدرب الاهتمام بكيفية وضع الخطة وبرامجها ووضع أهداف يعمل على تحقيقها ويتوقف تقدم وتطوير الأداء للاعب أو الفريق على العمل العلمي المخطط حيث أنه بدون خطة تدريب هادفة يضعها المدرب بعناية ودقة لا يمكن أن يكون هناك أي تطور أو تقدم في الأداء أو الفورمة الرياضية للاعب أو الفريق .

(٢٩٣ : ٢٤)

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

(٩ : ٤١)

ويري طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن التخطيط في كرة القدم من الناحية التطبيقية عبارة عن عملية إعداد محتويات وشكل وشروط ومقدار التدريب من حيث الكم والكيف خلال فترة معينة بغرض إعداد اللاعب إعداداً شاملاً والوصول به إلى الفورمة الرياضية .

(٣٤ : ٢٣)

بينما يرى جروسر Grosser (١٩٨١) أن نجاح وفشل عملية التدريب يكون في التخطيط السليم لبرنامج التدريب ، حيث أن عملية التخطيط تعتمد اعتماداً كلياً على الدراسة الوافية لجميع المجالات المرتبطة برفع مستوى الكفاءة الرياضية .

(٧٩ : ٢١٦)

ويشير الباحث أن التخطيط للتدريب بصفة عامة يعد من أهم المؤشرات لضمان نجاح العملية التدريبية تحقيقاً للأهداف المخططة والوصول للمستوي العالي . كما أن الاتجاه الحديث في تدريب كرة القدم يشير إلى ضرورة وضع برامج تدريبية مخططة بطريقة علمية تهدف إلى تحسين مستوى أداء القدم غير المميزة لدى اللاعبين خلال التدريبات التطبيقية التي تتشابه مع مواقف اللعب المختلفة في مختلف المراحل السنية ومعرفة أثر هذا التدريب على القدم المميزة.

يعد التخطيط للتدريب الركيزة الرئيسية لتطوير مستوى الرياضي وقد بات واضحاً أثر ذلك على رفع مستوى فرق كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وأصبح جلياً أهمية التخطيط في عمليات التدريب على المستوى العالمي .

لذا يشير أمر الله البساطي (١٩٩٦) أن تحقيق المستويات العالية لم يعد متروكاً للصدفة أو العشوائية وأولى مشتملات التخطيط الجيد لإعداد اللاعب هو تحديد الهدف من العملية التدريبية ويعد ذلك أمراً بالغ الأهمية إذ يصعب على أي مدرب وضع هدف للمستوي الذي يريده دون تقدير مسبق للعناصر المكونة لعملية التدريب ، ولا تكفل هذه العناصر مجتمعة تحقيق البطولة أو الهدف المحدد دون تحديد الشكل التنظيمي المناسب للمستوي الذي يصل إليه اللاعب أو الفريق لا يمكن أن يتم إلا من خلال تنظيم البرنامج التدريبي طوال فترة التدريب .

(١٤ : ١٧)

ويذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٧) أن التخطيط يعني التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لها .

(٢٨ : ٢٥٧)

ويضيف كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) أن تخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة التي يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب عند اللاعب والفريق للوصول لأحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات .

(٤٦ : ٩٥)

كما يشير عصام عبد الخالق (١٩٩٠) أن التخطيط عملية ذهنية بغرض الاستعداد لعمل شيء ما بطريقة منظمة بمعنى التفكير قبل العمل فهو ليس غاية في حد ذاته ولكنه وسيلة لتحقيق هدف محدد .

(٤٠ : ٢٠١)

ويؤكد مفتي إبراهيم (١٩٩٤) أن التخطيط العلمي هو أساس تقدم مستوى اللاعب والفريق، ليس فقط في كرة القدم وإنما في كافة الأنشطة وبدونه فإن عملية التدريب تسير متخبطة ويصعب الوصول إلى أفضل عائد منها .

(٦٦ : ٣٥)

ويتفق كل من طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) ، وعادل عبدالبصير (١٩٩٢) ، ومفتي إبراهيم (١٩٩٤) ، محمد علاوي (١٩٩٤) بأن نجاح تخطيط التدريب يتوقف علي :

- بناء خطة التدريب وفقا للأسس العلمية الحديثة .
 - تحديد أهم واجبات خطة التدريب وأسبقاياتها .
 - أن تتسم خطة التدريب بالمرونة لإمكان التعديل فيها .
 - ارتباط الخطة بالتقويم . (٢٣ : ٣٤) (٢٣٧ : ٣٦) (٣٥ : ٦٦) (٥٢ : ٢٨٦)
- مما سبق يري الباحث أن التخطيط للتدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل علي رفع كفاءة اللاعب مما يسمح بتحقيق مستوى أفضل لأداء متطلبات النشاط الممارس .

أهمية التخطيط للمدرب :

يتفق كل من فرج بيومي (١٩٨٩) وعزت كاشف (١٩٩٣) أن أهمية التخطيط للتدريب تتمثل في :

- ١- يجعل المدرب أكثر قدرة علي وضع برنامج تحقق الوصول إلي الأهداف التي تم التخطيط لها .
 - ٢- يساعد وضوح الرؤية للمدرب بخصوص ما يتضمن عمله وعلاقة ذلك بالأهداف العامة من وراء ممارسة الرياضة .
 - ٣- يضمن التخطيط إمكانية الوصول بالتقدير السليم لمختلف محتويات وجوانب عملية التدريب الرياضي .
 - ٤- يجعل المدرب أكثر قدرة علي إشباع حاجات اللاعبين واستثمار اهتماماتهم وتوفير الوسائل المؤثرة لإمكانية قيامهم بالعمل بكفاءة ومقدرة علمية .
 - ٥- يساهم التخطيط في إثارة حماس اللاعبين والاستمرار في الاتجاه من خلال عرض خطط التدريب ومحتوياتها بأسلوب مناسب .
 - ٦- التخطيط يساعد في التفكير والبحث عن أفضل الوسائل اللازمة لتحقيق الأهداف .
- (٢١ : ٤٣) (٣٩ : ١٣ ، ١٤)

البرامج وأهميتها :

البرامج هي إحدى عناصر التخطيط وبدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وتصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة .

ويذكر **ذكي حسن** (١٩٩٧) إلي أن البرامج المخططة والموضوعة علي أسس علمية تحقق أفضل مستوى من الإنجاز . (٢٦ : ١٩٩)

وتشير **ليلي زهران** (١٩٨٧) أن البرامج هي أحد العناصر الأساسية والعامة للتخطيط وبدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وتصبح غير قادرة علي تحقيق أهدافها وهذا يعني أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية تصبح عملية بدون مضمون . (٢٣ : ٤٨)

ويشير كل من **عبد الحميد شرف** (١٩٩٦) ، و**مفتي إبراهيم** (١٩٩٧) أن البرامج هي الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات لتحقيق الهدف . (٣٨ : ١٧) (٢٦٠ : ٢٦)

ويشير كل من **عمرو أبوالمجد وجمال إسماعيل** (١٩٩٧) بأن تنظيم البرامج التدريبية يقصد به ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وأغراض الخطة أي يكون اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية ، وتهدف عملية التنظيم إلي تحقيق أعلي مستوى من الأداء لدي اللاعبين وعلي أسس علمية وأيضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي . (٥٩ : ٤٢)

يتفق كل من **علي البيك** (١٩٩٣) ، و**حنفي مختار** (١٩٩٧) أن تصميم البرنامج يتطلب كفاءات علي مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية كما تتطلب إلماما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة ببرامج التدريب . (٤١ : ٩) (٢٥ : ٧-٩)

ويؤكد **مفتي إبراهيم** (١٩٩٦) بأن العناية بتخطيط البرنامج التدريبي وفق الأسس العلمية السليمة يعد من أهم المؤشرات الدالة علي نجاحه (٢٢٣ : ٦٧)

ويشير **عمرو أبوالمجد ، جمال إسماعيل النمكي** (١٩٩٧) بأن التخطيط للتدريب في مجال الناشئين والبراعم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للاعبين حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلي تقدم مستوى الناشئين ووصوله إلي أعلي مستوى خلال السنوات التالية وعند التخطيط للتدريب البراعم والناشئين لابد وأن تطبق القواعد

والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب وأن تتصف الحطة بالمرونة نظرا لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ وأن ترتبط عملية التخطيط بالتقييم المستمر والذي يظهر مواطن الضعف ومدي التقدم في حالة التدريب . (٤٢ : ١٨٣)

كما يري محمد كشك ، أمر الله البساطي (٢٠٠٠) أن تدريب المرحلة من ٩ : ١٤ سنة هي المرحلة الفنية للتطور والتنمية حيث يجب أن يتعلم اللاعب خلالها العناصر المهارية الأساسية للعب والتنافس بشكل سليم بالتوازي مع العناصر الخططية الأساسية وتجهيز وإعداد التدريبات بأشكال مختلفة لتغطي المواقف المتنوعة التي يتعرض لها اللاعب في المباراة حيث لا قيمه في تعليم اللاعب وتدريبه علي المساعدة في الهجوم أو الدفاع أن لم يكن قادرا علي التحكم في الكرة والجري بها في أبسط المواقف والتعامل خططيا ببساطه مع الزميل بفضل تحسين تمرير الكرة إليه في التوقيت المناسب . (٥٧ : ٢٢٥)

مظاهر النمو للمرحلة العمرية من ١٢ : ١٤ سنة .

١- النمو الجسمي :

يتميز النمو بالهدوء بالنسبة للطول والوزن لكي يناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في سن المراهقة ، وفي هذه المرحلة يبدأ نمو العضلات بدرجة كبيرة ويقترب حجم القلب والرئتين من حجمها الطبيعي كما تبدو الفروق الفردية بين الأفراد في الطول والوزن بدرجة كبيرة وواضحة .

وفي نهاية هذه المرحلة تبدأ ظهور بعض التغيرات الداخلية في تكوين الجسم والغدد كما تتفاوت فترات بدء النضج الجنسي بصورة واضحة . (٥١ : ١٣٤)

٢- النمو الحركي :

يري علاوي أن في هذه المرحلة يزداد تطور النمو الجسماني بصورة كبيرة إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة علي التحكم فيها ولا يسري ذلك فقط بالنسبة للنشاط الرياضي بل يتعداه أيضا إلي نشاط الطفل في غضون حياته اليومية ، إذ تصبح حركاته أكثر هادفية وأكثر اقتصادا في بذلك الجهد .

كما تصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة . وكثيرا ما يستخدم مصطلح " رشاقة الهر " لتمييز أو وصف سلوك طفل هذه المرحلة عندما يقوم بالوثب فوق

عائق طبيعي أو عقب وثبة من فوق جهاز رياضي كصندوق القفز مثلا . كما نجد اتصاف الكثير من الأطفال بالرشاقة في غضون ممارستهم لألعاب الكرات وبالسريعة في مختلف الأنشطة التي تحتوي علي الجري ، وبالقوة في حركات الجمباز وما إلي ذلك . (١٣٥ : ٥١)

ويشير علاوي (١٩٩١ م) إلي أن حركات الطفل في هذه المرحلة تتميز بحسن التوقيت والانسيابية وحسن انتقال الحركة من الجذع إلي الذراعين وإلي القدمين كما لا يستطيع التوقع الصادق لحركاته الذاتية وكذلك توقع حركات الآخرين .

ومن أهم ما يميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة استيعاب الحركات الجديدة وتعلمها والقدرة علي الموائمة الحركية لمختلف الظروف ، وكثيرا ما تصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة ، وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة علي أداء المهارات الحركية الجديدة دون اتقان وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة . (١٣٦ : ٥١)

ويضيف علاوي (١٩٩١ م) أن كثيرا ما ترتبط سمات الشجاعة والجرأة وكذلك الحماس للتعلم والفاعلية والنشاط بالنواحي الحركية للطفل وخاصة في حالة تكليفه ببعض الواجبات الحركية . ويسعي الطفل في هذه المرحلة إلي المنافسة ويعشق قياس قوته وقدراته بالآخرين .

ويؤكد جروكن (Gorkin) بأن الطفل في هذه المرحلة يصبح مقدورة سرعة تثبيت المهارات الحركية الجديدة المكتسبة ، وهذا مما يساهم بدوره في عملية " التعلم من أول وهلة " ومن ناحية أخرى فإن تطور النمو الحادث في الجهاز العصبي المركزي وخاصة بالنسبة لقشرة المخ يساعد الطفل علي حسن الاستفادة من المهارات الحركية السابق تعلمها - أي الاستفادة من الخبرات الحركية وذلك في غضون عملية تعلم المهارات الحركية الجديدة .

(٥١ : ٧٨)

ويري الباحث أن هذه المرحلة من أحسن المراحل العمرية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية والتي لا تماثلها مرحلة عمرية أخرى وتعتبر أيضا من أنسب المراحل العمرية للتخصص الرياضي المبكر في معظم أنواع الأنشطة الرياضية ولكل هذا تم تنفيذ البرنامج التدريبي علي عينة من البراعم والناشئين من سن ١٢ : ١٤ سنة وذلك لأنها أنسب المراحل لتحسين أداء المهارات موضع البحث بالقدم غير المميزة .

٣- النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي :

يري علوي أن أهم مظاهر النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي في هذه المرحلة نتلخص فيما يلي :

- يتطور إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء الحركية منها نظرا لاتساع مدي إدراكه ، وبذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة بالإضافة إلي أن الطفل يصبح أكثر وعيا وإدراكا بالمشاكل التي تتميز بقدر معين من التعقيد .
- يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور التفكير الخيالي إلي طور الواقعية ، ويأخذ في النظر إلي بيئته من النواحي الواقعية كما تزداد قدرته علي الانتباه والتركيز من حيث المدي والمدة .
- يزداد ميله للاستطلاع مما يحضره إلي الكشف عما يقع تحت حواسه .
- ينمو ميله إلي تشكيل الأشياء (الصلصال - الرمال الخ) والابتكار والتقليد كما يميل إلي الراديو والسينما وقراءة مجلات الأطفال وخاصة في نهاية هذه المرحلة .
- تبدأ أسئلة التكيف الاجتماعي .
- يتسم مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما .
- يهتم بذاته وتظهر نوع من النفور بين الجنسين خصوصا من ناحية الصبيان .
- تقوي روح الحماسة والرغبة في المنافسة . كما يزداد الحيل للمرح والفكاهة .
- يزداد ارتباط الطفل بالجماعة أو الشلة ويزداد ولاءه ويسعي إلي اكتساب تقديرها مع المنافسة بين هذه الجماعات أو الشلل . كما تزداد النزعة إلي الاستقلالية ويبدأ في التحرر من تعلقه بوالديه ويتجه إلي قرناء سنة .

(٥١ : ١٣٨ ، ١٣٩)

التعلم :

لما كان موضوع الدراسة في تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة علي تحسين مستوي أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم . ولما كان التدريب يهدف بالدرجة الأولى إلي صقل وتنشيت مهارة حركية سبق تعلمها . ومن ثم فإن التعلم عملية سابقة للتدريب وأساسيه له ومن هنا وجب التعرض للتعلم .

فالتعلم نشاط موجه لاكتساب وتحسين المعرفة والمقدرة كما أن التعلم الحركي هو تطوير وتكيف وتحسين أشكال السلوك والإنجاز التي يكون محتواها الأساسي الإنجاز الحركي.
(٣٣ : ٢٩٣)

ومن ثم فإن التعلم هو تغيير في الأداء أو تعديل في السلوك عن طريق اكتساب الخبرة والتمرين وأن هذا التعديل يحدث أثناء إشباع الدوافع وبلوغ الأهداف .

وكذلك فإن التعلم هو محاولة الفرد أن يكيف سلوكه بحيث ينجح في الموقف الذي يدركه كموقف يتطلب العمل لإشباع دافع معين .
(١٩ : ١٤ - ١٥)

فالتعلم عبارة عن اكتساب وضقل وتثبيت واستخدام المهارات الحركية يؤدي إلى تغيير في السلوك والأداء الحركي ويحدث هذا التغيير كنتيجة للممارسة والتعلم لا يمكن ملاحظته بشكل مباشر وهنا يقع الفرق الحاسم بين التعلم والأداء والعنصر الفارق هو أننا نستطيع أن نري الأداء ولكن لكي نري التعلم فإنه يتعين علينا عمل اختبارات للمهارة ومدى إتقان اللاعب لهذه المهارة في المكان المناسب والوقت المناسب وبالطريقة المناسبة فنستطيع أن نحكم على التعلم ، فالتعلم واحد من متغيرات عدة تؤثر في الأداء .

أنواع التعلم :

اتفق العلماء على أن أنواع التعلم تتضمن : المهارات ، المدركات ، المعاني ، أساليب التفكير والاتجاهات والقيم .
(٥٠ : ١٠٣)

وسوف يتعرض الباحث في دراسته النظرية إلى المهارات الحركية لارتباطها الوثيق بمشكلة البحث .

المهارات الحركية :

المهارة الحركية هي القدرة على أداء حركة من الحركات بشكل يتسم بالدقة والانسيابية والتوافق مع الاقتصار في الجهد المبذول لأداء الحركة .
(٦٣ : ١١٧)

تصنيف المهارات الحركية :

يعتمد تصنيف المهارات الحركية إلى فئات عامة على تحديد المكونات أو العناصر المتشابهة لمهارة ما بالنسبة لمهارة أخرى . وكل من طرق التصنيف التي سيتم تناولها تعودنا إلى تقسيم منوادل نو شقين تصنف فيه المهارات تحت أي منهما ويمكن تصنيف المهارات الحركية وفقا لما يلي :

١- دقة الحركة كأساس لتصنيف المهارات الحركية

أ- مهارات حركية كبيرة . ب- مهارات حركية صغيرة .

٢- التركيب الحركي كأساس لتصنيف المهارات الحركية .

أ- مهارات حركية وحيدة . ب- مهارات حركية مستمرة (متكررة) .

ج- مهارات حركية مركبة .

٣- طبيعة البيئة كأساس لتصنيف المهارات الحركية .

أ- المهارات المغلقة . ب- المهارات المفتوحة .

٤- الشريط البنائي كأساس لتصنيف المهارات الحركية .

أ- مهارات شريطية . ب- مهارات ذاتية . (٣١ : ١٣)

مراحل مسار التعلم :

ينقسم مسار تطور أي أداء حركي منظم جديد إلى مراحل مميزة وتبعا للمحتوي الغالب لكل مرحلة والمستوي التوافق الذي يتم التوصل إليه فمثلا عندما يقوم لاعب كرة القدم بأداء مهارة التصويب نجده يستخدم مجموعات عضلية كثيرة غير مشتركة بصفة أساسية في الحركة وينتج عن ذلك عدم تسلسل الأداء المهاري نتيجة لاعتماده علي المعلومات التي ترسلها مستقبلات الإحساس العضلي التي لم تكتمل بعد فهي تكتمل بعد فترة من الممارسة نتيجة للتكرارات الصحيحة وتعزيز هذه التكرارات أولا بأول وهذا يؤدي بدوره إلي مرحلة التوافق الدقيق فتتلاشى الأخطاء تدريجيا ويتم الأداء المهاري بصورة أفضل وذلك للتناسق بين القوي الداخلية والخارجية ونتيجة للتدعيم المستمر والاستمرار في التدريب يؤدي إلي التحسن في الدقة والتوجيه والتعود علي الأداء الماهر في مختلف الظروف .

وينقسم هذا المسار إلي ثلاثة مراحل للتعلم

١- المرحلة الأولى : تطور التوافق غير الدقيق وفيه يتم اكتساب الأداء الأولي بشكل بدائي .

٢- المرحلة الثانية : تطور التوافق الدقيق وفيه يتم إصلاح الأخطاء وصقل الحركة والتقدم بها

٣- المرحلة الثالثة : تثبيت التوافق الدقيق وإمكانية استخدام المهارة تحت الظروف المختلفة

وفيها يتم تثبيت الحركة وتستقر . (٣٣ : ٣٠٧)

خصائص الأداء الماهر :

للأداء الماهر خصائص تميزه عن غيره من الأداء ... وهي :

١- التأزر : أن أهمية الإيقاع الحركي أو التفاعل والتناسق بين المثيرات والاستجابات تكون واضحة عندما تتوافر هذه الصفة في الأداء .
(١٩ : ٩١)

٢- السرعة : يقصد بالسرعة أداء المهارة في أقل زمن ممكن .

٣- الدقة : قدرة الفرد علي السيطرة علي الحركات الإرادية نحو هدف .

٤- القدرة : هي قدرة اللاعب علي الأداء تحت مؤثرات خارجية أو داخلية وكذلك القدرة علي مواصلة اللعب رغم الإجهاد الذي ينتابه .

٥- التوقيت : لا يكفي أن تكون حركات الفرد سريعة وحسن التأزر وذلك لأن نجاحها يعتمد بالإضافة إلي ذلك علي توقيتها بالنسبة لحركات المنافس .

٦- أداء المهارة في الموقف الخططي : اللاعب الماهر هو الذي يستطيع أن يكتشف أسلوب وطريقة لعب منافسة ويستطيع أن يصور النمط السلوكي المناسب ويتفوق عليه .
(٧١ : ١٩)

ومما سبق يتضح أن المراحل الثلاث للتعلم الحركي لا يمكن أن تهتم إلي بممارسة المتعلم للحركة والتدريب عليها وعليه فإن الممارسة لها أهمية لا يمكن إغفالها في عملية التعلم .

الممارسة :

عند تعلم الفرد أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية يجب أن يمارس المهارات المتضمنة لهذا النشاط . فالاستجابات التي تؤدي في المراحل الأولى تكون عادة فجأة استطلاعية يدخل فيها كثير من الاستجابات العشوائية غير المميزة ولكن بالجهد والتدريب الدائم والإرشاد المستمر تقل الأخطاء ويزيد الربط والتنظيم والتنسيق بين الحركات .

فالمتعلم يصبح أكثر قدرة علي الإحساس بالحركات التي يؤديها ويستطيع أن يتبين الاختلافات والفروق بين ما يؤديه وما يشاهده من نماذج حركية وبين ما يؤديه وما يصبو أن يصل له أدائه .

والتعلم لا يحدث إلا تحب شروط الممارسة ولكن الممارسة لا تؤدي بالضرورة إلي نوع من التعلم والدليل علي ذلك أن المتعلم كثيرا ما يمارس العديد من أساليب السلوك دون

حدوث أي تغيير في أدائه لها طالما لم يحدث تغيير في الأداء فلا يمكن القول أن التعلم قد تم حيث أن تكرار الموقف التعليمي لم يؤدي إلي تحسن في الأداء .

ولكن إذا ما بدأ أن هناك تحسن في الأداء نتيجة الممارسة واستمر حتى وصل إلي المرحلة الأخيرة التي لا يفيد فيها ممارسة الموقف نفسه في إضافة أي تعديل في الأداء يمكن القول أن التعلم قد تم (١٨ : ١٣)

وهكذا تهيئ الممارسة الطريق لأسلوب التعلم أن يتم ولكن لا تتضمن إطلاقاً تحقيق التعلم أي أن الممارسة تتيح الظروف الكافية لأن يظهر الفرد المتعلم ما يمكن أن يكون قد حدث له من تغير في أدائه ولكنها لا تضمن وجود هذا التغير في الأداء وهكذا لا يحدث تعلم دون ممارسة وبالتالي فالممارسة هي شرط التعلم لأنها الشيء الوحيد الذي يمكن الحكم عن طريقه بحدوثه .

والمقصود بالممارسة ليس مجرد تكرار المادة المتعلمة من غير هدف وإنما المقصود بها التكرار الموجه لغرض معين والذي يؤدي إلي تحسن في الأداء . (١٨ : ١٣)

فالتكرار وحده دون أن يعرف المتعلم الأخطاء التي يرتكبها أثناء الأداء قد تؤدي إلي تثبيت الأخطاء وإلي إعاقة التعلم والتعلم ومن هنا تأتي أهمية التوجيهات وأهمية الإرشادات التي يتلقاها المتعلم أثناء تعلمه وأغلب الأبحاث التي تناولت دراسة هذه الناحية تشير إلي أهمية التوجيه أثناء التدريب لتحصيل المادة المتعلمة . (١١ : ٦)

لذا يجب أن ترتبط عملية التوجيه وإرشادات وتوجيهات المعلم بعملية التدريب أو الممارسة حتى يمكن أن يتعرف المتعلم أولاً بأول علي أخطائه ويصححها ويعدل من سلوكه نتيجة هذه التوجيهات وبالتالي ينحسن أدائه . (١١٠ : ١١١ - ٦)

أهم المتغيرات المؤثرة في الممارسة :

١- التفاعل والتناسق بين الحركات التي يتضمنها التكنيك .

٢- السرعة المناسبة في الأداء .

٣- الدقة مع السرعة .

ومن أهم العوامل التي تتأثر بها الممارسة الخصائص المميزة للتعلم والفروق بين الأفراد والتي تتمثل في النواحي التالية :

السن - الجنس - النمط الجسماني - القدرات الحركية - الخبرة المهارية - الاتجاهات - الميول (٣١ : ١٣)

ومن الشروط التي يجب توافرها إلى جانب الممارسة عند تعلم مهارة حركية هي :

- ١- وجود دافع عند المتعلم يرفعه نحو التعلم .
- ٢- وصول المتعلم إلى مرحلة النضج أو مستوي النمو اللازم للقيام بأوجه النشاط التي يتطلبها الموقف التعليمي .
- ٣- أن يمارس المتعلم نشاطا خاصا حتى يحقق هذا الغرض .

انتقال أثر التدريب :

لا يكاد يوجد في التعلم موضوع أهم من موضوع انتقال أثر التدريب ويمكن القول أن كل نوع من أنواع التعلم وله فلسفة تعليمية بنيت علي أساس استفادة المتعلم في حياته المستقبلية من الخبرات والمهارات التي سبق أن تعلمها . (٢٧ : ٢٩٧)

ولقد تناول علماء النفس مشكلة انتقال أثر التدريب أو التعلم بالبحث والدراسة وتتلخص المشاكل التي ترتبط بهذا الموضوع في ميدان النشاط الرياضية في الإجابة علي الأسئلة التالية:

هل ما يتعلمه الفرد الرياضي وما يكتسبه من السلوك الرياضي الحميد في غضون ممارسته للنشاط الحركي سواء في عمليات التدريب أو المنافسة ، يمكن أن ينتقل أثره في تعامله مع الآخرين في الحياة العامة ، وهل تؤثر عملية اكتساب مهارة حركية معينة في اكتساب وتعلم بعض المهارات الحركية الأخرى ؟ وهل إذا تم تدريب طرف من الأطراف علي مهارة أثر ذلك علي تعلم الطرف الآخر لهذه المهارة ؟ (٥٠ : ٢٨٧)

ومن ثم يعتبر انتقال أثر التدريب موضوعا ذا أهمية لأن كل نوع من أنواع التعليم وكل فلسفة تعليمية بنيت علي أساس استفادة الأطفال في حياتهم المستقبلية من الخبرات والمهارات التي يتعلمونها في المدرسة فالطفل لا يتعلم القراءة والكتابة والحساب لذاتها وإنما يتعلمها كخبرات وتجارب تفيده في مستقبل حياته ، فضلا عن اكتساب طريقة تفكير خاصة تسهل له حل ما يصادفه من مشكلات وصعاب . (٢٧ : ٥٣١)

وحينما يؤثر تدريب شخص معين في عمل أو في أسلوب ما من أساليب النشاط علي أي نشاط آخر في موقف جديد أو في عمل مختلف فإن هذا يسمى انتقال أثر التدريب ، بمعنى

أن تدريب الفرد في الموقف الأول أثر في طريقة مجابهته وتعلمه في المواقف الأخرى التالية له .
(٩ : ٥١١)

ويتفق أحمد زكي صالح (١٩٨٣م) مع ذات المفهوم حين يصف انتقال أثر التدريب بأنه تأثير تدريب شخص معين علي عمل معين أو في أسلوب ما من أساليب النشاط علي نشاط آخر في موقف جديد أو عمل مختلف ، وبمعني آخر يحدث الانتقال من مهارة حركية إلي مهارة حركية أخرى ففي ركوب الدراجة مثلا يساعد في ركوب دراجة بخارية وتعلم الكتابة باليد اليسرى يساعد علي الكتابة باليد اليمنى وأن تعلم التصويب باليد اليمنى علي هدف يساعد ويسهل التصويب باليد اليسرى وذلك إذا استخدم الفرد نفس طريقة التعلم في التصويب .

(٩ : ٥١ : ٩١)

يشير تشارلز بيوتشر إلي أن نظرية انتقال أثر التدريب تبني علي أن ما يتعلمه الفرد في موقف ما يمكن استخدامه في مواقف أخرى .
(١٨ : ٤٣٢)

ويشير جابر عبد الحميد (١٩٨٢م) إلي أن انتقال أثر التعلم هو أن يؤثر التعلم في موقف في قدرة المرء علي التصرف في مواقف أخرى أو في قدرته علي القيام بأنواع نشاط أخوي . كما أن انتقال أثر التدريب يحدث إذا تشابهت الاستجابات والمثيرات أما إذا اختلفت فهناك احتمال لحدوث انتقال سالب لأثر التدريب .
(١٩ : ١٩٩)

ويشير أحمد عزت راجح (١٩٨٣م) إلي أن تدريب اليد اليمنى علي أداء عمل معين يؤدي إلي تحسين في أداء اليد اليسرى لهذا العمل نفسه .
(١٠ : ٢٧٧)

ويشير إبراهيم سلامة (١٩٦٦ م) إلي أن علم الحركة قد ساهم في تحليله للحركات المختلفة من زيادة فهم هذا الترابط بين المواقف المتشابهة لنماذج الحركة
(١ : ٢٠)

وقد قام كلبي Kilby بدراسة علي نماذج للحركة في كرة السلة والكرة الطائرة والغطس إذا وضح مدي التقارب بين هذه المواقف المتشابهة في الارتقاء .

نظريات انتقال أثر التدريب

١- نظرية تطابق العناصر Identical Elements

يشير إبراهيم وجيه (١٩٨٤ م) إلى أن ثورنديك Thorndike .

يرجع الانتقال إلى وجود عناصر مشتركة ومتطابقة بمعنى أن أثر التعلم ينتقل من موقف إلى موقف آخر بقدر ما بين الموقفين من عناصر مشتركة . وكلما زادت هذه العناصر زاد انتقال أثر التعلم وكلما قلت قل هذا الانتقال . ومن رأي ثورنديك أن العناصر المشتركة بين الموقفين هي التي تربط بينهما ونتيجة هذا الربط هي حدوث الانتقال . ومن رأيه أيضا أن هذه العناصر هي عمليات عقلية لها أساس فسيولوجي (روابط عصبية) . (٦ : ١٢٨)

٢- نظرية التعميم لجـد Judd

تشير رمزية الغريب (١٩٧٥ م) إلى أن الانتقال عن طريق التعميم يختلف عن طريق العوامل المشتركة ذلك لأن التعميم صورة من صور الفهم التي تطبق علي المواقف الأخرى التي هي من نفس نوع الموقف الذي تعلمه الفرد ، أن التعلم المبني علي الفهم الواضح والإدراك يتيح فرصة طيبة لانتقال أثار الخبرات الأخرى ، أما إذا ظل خاصا فيكون دائما غير قابل للانتقال لأن معناه يقتصر علي التفاصيل والظروف الخاصة به . (٢٧ : ٤٧٩)

وتقوم هذه النظرية علي تطبيق المبادئ والتعميمات علي المواقف المختلفة ويعتمد جـد Judd أن المتعلم يستطيع أن يعمم الخبرة في موقف وأن يطبقها علي كثير من المواقف الأخرى .

٣- نظرية الأبعاد المشتركة Cimmon Dimensnoin

يشير إبراهيم وجيه (١٩٨٤ م) إلى أن كلارك هل C.Hull يري أن أغلب التجارب التي أجريت حول موضوع انتقال أثر التعلم تمت في بعد واحد ، بينما يتضمن الانتقال أكثر من بعد وتتمثل هذه الأبعاد في :

أ- المثير : من حيث اختلاف المثير الجديد عن المثير القديم ومدى تأثير ذلك علي انتقال أثر التعلم . وهو ما يطلق عليه اسم تعميم المثير .

ب- الاستجابة : من حيث اختلاف الاستجابة الجديدة عن الاستجابة القديمة ومدى تأثير ذلك علي انتقال أثر التعلم وهو ما يطلق عليه اسم تعميم الاستجابة .

ج- شروط انتقال أثر التعليم : وهذه الشروط لها أهميتها في حدوث الانتقال وفي درجته ويشمل :

أولاً : المبدأ العام الذي يحمل الفرد علي أساسه أو الطريق التي تعطي له لاستخدام المادة المتعلقة في المواقف الجديدة .

ثانياً : نوع المادة المتعلمة .

ثالثاً : الفرد نفسه من حيث ذكائه وإمكاناته العقلية المختلفة واتجاهاته ونواحي شخصيته الأخرى .

رابعاً : مدة التدريب ، فقد وجد مثلاً أن الآثار السلبية لانتقال أثر التعلم تقل بزيادة مدة التدريب.

خامساً : الزمن بعد انتهاء التدريب واختبار أثر التدريب وقد وجد أن هذه الفترة لها أهميتها إذا كانت مادة التدريب والاختبار تعتمد علي التذكر ففي هذه الحالة يقل انتقال اثر التحكم بزيادة هذه الفترة . أما إذا كانت مادة التدريب والاختبار تعتمد أكثر علي فهم العلاقات أو علي الطريقة فإن الزمن الذي ينقضي بين انتهاء التدريب والاختبار لن يؤثر في النتيجة .

٤. نظرية الأنماط المتماثلة :

يذكر جابر عبد الحميد (١٩٨٢ م) أن أصحاب مدرسة الجشططت يفسرون انتقال أثر التدريب تفسيراً مختلفاً فلقد بينوا مثلاً أنه حتى ولو لم تكن المكونات واحدة بين موقف تعلم وموقف آخر فإنه يحدث الانتقال طالما تشابه النمطان أو الصيغتان الكليتان . (١٩ : ٢٠٣)

٥. نظرية تكوين الاتجاهات :

يذكر جابر عبد الحميد (١٩٨٢ م) إلي أن باجلي Bagely يؤكد انتقال أثر التعلم عن طريق تكوين اتجاهات عامة ومثل عليا ويمكن النظر إلي هذه النظرية كامتداد لنظرية التعميم فالتعميم ينتقل إذا ما أصبح أمراً مثالياً وملخص هذه النظرية الإجراءات المثالية كالنظافة والنظام والأناقة تنتقل إذا ما عملت بشعور وإدراك وأحببت بعاطفة أو تأثير انفعالي ، وقدرت قيمتها من جانب المتعلم .

(١٩ : ٢٠٥)

٦. نظرية التدريب الشكلي Formal Discipline :

يشير أحمد عزت (١٩٨٣ م) إلي أن المربون في الماضي اعتقدوا أن العقل الإنساني يتكون من عدة ملكات مستقلة وأنه يمكن تقوية هذه الملكات عن طريق تدريب الفرد فيها في أي ناحية من نواحي الملكة . ومن أمثلة هذه الملكات ملكة الإرادة والذاكرة والتخيل والملاحظة

والتفكير ، وأن كل ملكة متي أحسن تدريبها وإعدادها فإنها تستطيع أن تقوم بوظيفتها مهما اختلفت المواقف وتعددت الملابسات .
(١٠ : ٢٩٧)

الشروط الرئيسية لانتقال أثر التدريب

أولا : الشروط الموضوعية :

- ١- تشابه محتويات وعناصر المادة الأولى مع محتويات وعناصر المادة أو المهارة الثانية فتعلم لعبة التنس يسهل تعلم لعبة تنس الطاولة لكنه لا يسهل تعلم الكرة الطائرة
- ٢ - تشابه طرق التعلم والتحصيل . فتعلم التصويب إلى هدف باليد اليمنى يسهل التصويب باليسرى أن استخدام الفرد نفس طريقة التعلم في التصويب .
(١٠ : ٢٨٠)

ثانيا : اشروط الذاتية :

- ١- كمية الانتقال غير ثابتة عند جميع الأفراد بل تختلف حسب المميزات الخاصة لكل فرد .
فعلى سبيل المثال انتقال اثر التدريب يبلغ أقصى مدة في حالة الأفراد النابغين .
(٢١ : ٤٣٢)
- ٢- ضرورة توافر الرغبة والدافع لدى الفرد ومحاولة بذل الجهد للاستفادة من جميع خبراته المكتسبة ومحاولة تطبيقها في المواقف الجديدة .
(٢٩ : ٢٩١)
- ٣- توافر مجموعة من المدركات العامة والمفاهيم التي تيسر حدوث عملية التعميم بين المواقف المختلفة .
(٩ : ٥١٨)

أنواع انتقال أثر التدريب :

- ١- الانتقال الإيجابي : يعرف سعد جلال ، محمد علاوي (١٩٨٧ م) بأنه " إسهام مهارة معينة سبق تعلمها واكتسابها في تعلم مهارات أخرى والعمل على سرعة وسهولة إتقانها .
- ٢- الانتقال السلبي : يعرف سعد جلال ، محمد علاوي (١٩٨٧ م) بأنه تعارض مهارة معينة سبق تعلمها مع مهارات أخرى مما يؤدي ببطء وصعوبة تعلم المهارات الجديدة .
(٢٩ : ٢٨٨)

٣ - الانتقال الجانبي (الثنائي) : تعرف لوريتا **Loretta** بأنه " التأثير الذي يمكن أن يتركه تدريب أو تمرين طرف علي الطرف المشابه في الجانب الآخر من الجسم مثل انتقال أثر التدريب من اليد اليمنى إلي اليد اليسرى " .
(٨٨ : ٢١٠)

الانتقال الجانبي (الثنائي) لأثر التدريب :

أن المهارات التي يكتسبها عضو من أعضاء الجسم كثيرا ما ينتقل أثرها إلي العضو المقابل له فقد أثبت البحث العلمي في مجال التعلم الحركي أن هناك ثلاث حالات يمكن أن تؤثر بفاعلية في اتجاه وكمية انتقال أثر التعلم وتتمثل الحالات الثلاث في :

أ- التشابه بين عناصر المهارات

ب- درجة تنظيم المهارات

(١٣ : ٢٢)

ج- كمية ونوع الخبرات السابقة

يشير يوسف الشيخ ، يس الصادق (١٩٦٩ م) إلي أن تدريب مجموعة عضلية في أحد جانبي الجسم يؤثر علي المجموعة العضلية المماثلة لها في الجانب الآخر من الجسم .

(٧٢ : ١٤٦ - ١٤٧)

وتشير لوريتا **Lorratta** إلي أن الانتقال الجانبي يستخدم للإشارة إلي التأثير الذي يتركه تدريب أو تمرين طرف علي الطرق المشابه في الجانب الآخر من الجسم . فقد لوحظ أن التدريب علي مهارة بيد كان يحدث أثرا ناقلا إيجابيا علي اليد الأخرى . (٨٨ : ٢١٠)

وفي دراسة أجرتها هيلي براندت **Helle brandt** وزملاؤها أنه نتيجة لتدريب طرف من طرفي الجسم وجدوا تحسنا في القوة العضلية والتحمل في الطرف المقابل ورغم أن التحسن في الطرف الذي يتلقى تدريبا كان أقل مما لو كان قد تم تدريبه مباشرة .

فإن هيلي براندت **Helle brandt** وباريش **Parrish** وهولز **Haulz** يشيرون إلي أن التدريب الجانبي يمكن أن يكون أسلوبا علاجيا مفيدا في الحالات التي لا يمكن لفرد أن يضع أحد أطرافه في جبهة أن يتوقع الاحتفاظ بالقوة الكامنة (يتلافي الضمور العضلي) في هذا الطرف الجامد ، بتدريب العضلات المماثلة (المناظرة) في الجانب الآخر . وتتمثل قيمة الانتقال الجانبي في تطوير البراعة المزدوجة أي القدرة علي أداء مهارة بكل من الجانبين فعلي سبيل المثال يجب أن يكون اللاعب قادرا علي المحاورة في كرة اسلة بكلتا اليدين وعلى

تسديد كرة القدم بكلتا القدمين بالإضافة إلى ذلك فإن بعض المهارات تتطلب القدرة على الاستدارة أو الانطلاق في أي من الجانبين بنفس الدرجة من البراعة .

ويشير قاسم حسن ، بسطويسي أحمد (١٩٧٩ م) نقلا عن داركوس Darcus ، هيلي براندت Helle brandt إلى أنه عند تدريب مجموعة عضلية معينة في أحد جوانب الجسم فإن نفس المجموعة من العضلات في الجانب الآخر تتأثر . (٤٥ : ١٦٤)

وقد أجري كل من كايزر Kaiser ، شميشن Schmiechen تجاربهما حيث استخدمتا هذه المرة التدريب الإيزومتري العضلي القصوى وفي كل مرة كانت تصل فيها العضلة حد الإجهاد ، فقد وجد أن العضلات غير المدربة المقابلة للعضلات المدربة تأثرت بنسبة ٥٠% من التدريب الواقع على العضلات المدربة.

المهارات الأساسية في كرة القدم :

المهارة Skill

مصطلح كثر استخدامه بطرق كثيرة ومختلفة فالنقاد الرياضيين يكتبون عن مهارة بعض اللاعبين ونقص مهارة بعض اللاعبين ويرجعون الفوز إلى مهارة هؤلاء ويحملون الآخرين مسؤولية الهزيمة .

عرفت ناب KNAPP المهارة بأنها :

القدرة على تعلم أداء الأعمال المطلوبة بأكبر كفاءة في أقصر وقت وبأقل مجهود أو بكليهما معا . (٨٢ : ١١٢)

ويشير مصطفى فهمي أن المهارة يمكن أن تدل على عمل خاص يفسر الأسلوب الذي تم به أداء هذا العمل مع توفير عامل الإتقان والسهولة والاقتصاد في الجهد . والأنشطة الرياضية يمكن النظر إليها على أنها مجموعة من المهارات المركبة والمستوي الذي يصل إليه الفرد في أدائه هو الذي يحدد درجة كفاءته وفي نفس الوقت يعكس مستوي مهارته في النشاط الذي يمارسه . (٦٢ : ٨)

يشير عصام عبدالخالق (١٩٩٠ م) أن مصطلح المهارة يطلق على الفرد وليس على الحركة . فالفرد هو الماهر وليس الحركة ، فيؤدي الفرد الماهر الحركة بسهولة وتحكم ودقة

دون التأثير بالعوامل المحيطة ولكنه يطلق مجازاً علي الأداء الحركي حين يحقق ما يجب أن يتوافر فيه للوصول للهدف (١٧٨ : ٤٠)

ويتفق كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٠ م) أحمد فوزي (١٩٩٢ م) ، مفتي إبراهيم (١٩٩٦ م) في تعريف المهارة بأنها تعني قدرة الفرد علي الأداء الحركي المعقد بسهولة ودقة وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج .

(١٧٧ : ٤٠) (٣٠٩ : ٧) (١٣٠ : ٦٧)

ويشير سنجر **Singer** (١٩٨٠ م) أن المهارة ترتبط بالإنجاز في نشاط معين وهي تعني مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد يشتمل في مضمونه علي معايير الحكم علي مستوي الأداء في تلك المهارة . (٣٠ : ٨٦)

أما ويلفورد **Welford** فيري أن المهارة هي " جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز مقدار كبير من العمل مع بذل قليل من الجهد نسبياً ، ولا يمكن أن ننكر دور الممارسة في اكتساب المهارة . (٥٢ : ٩٢)

ويتفق كل من كمال عبد الحميد ومحمد حساين (١٩٨٠ م) ، محمد الشيخ (١٩٨١ م) محمد علاوى ونصر الدين رضوان (١٩٨٧ م) أن المهارة تظهر في مجالات الحياة اليومية من خلال أي عمل يؤديه الفرد ويتميز بالدقة والإتقان ، وعلي الرغم من أنه مصطلح شائع في المجال الرياضي إلا أن هناك صعوبة في وضع تعريف مطلق لكونها تشير إلي مستويات نسبية من الأداء منسوبة إلي مستوي الفرد أو الجماعة. (١٥ : ٤٧) (٦٢ : ٥٨) (٢٠ : ٥٣) ويرى الباحث أنه من التعريفات السابقة يضع الباحث تعريفاً إجرائياً للمهارة : " الأداء الحركي الذي يؤديه اللاعب خلال التدريب أو المنافسة بسرعة ودقة وبأقل مجهود ممكن حتى يصبح هذا الأداء وسيلة لتنفيذ واجب خططي معين " ويمكن تلخيص خصائص المهارة فيما يلي :

- لها هدف يعمل علي تحقيقه عن طريق الممارسة والمران .

- تسودها الحركات العضلية وتتم تحت الضبط والتوجيه الحسي .

- توافق وتناسق العمل بين العضلات .

- الأوتوماتيكية في الأداء .

- إنجاز مقدار كبير من العمل مع بذل أقل مجهود ممكن .

- تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم

تتميز لعبة كرة القدم بشعبيتها الكبيرة في جميع أرجاء العالم ولقد قام أساتذة علم النفس الرياضي بعمل الأبحاث للتعرف علي أسباب هذا الميل الجارف وقد أرجع السبب إلي :

- ١- كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى .
- ٢- تتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارة سريعاً ودقيقاً مع القدرة علي تغيير سرعته أو تغيير اتجاه جريه وفي نفس الوقت استمرار سيطرته علي الكرة .
- ٣- يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في التعامل مع الكرة أما في كرة القدم فيستعمل كل أجزاء جسم عدا اليدين مما يتطلب منه رشاقة ومرونة واضحتين بالإضافة إلي دقة الأداء المهاري .

٤- تمتاز لعبة كرة القدم بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها علي خلاف الألعاب الأخرى . (٢٤ : ٧٤)

ومما سبق يتضح أن المهارة الحركية (الفنية والأساسية) هي القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم لذا يعرف **حنفي مختار** المهارات الأساسية في كرة القدم بأنها :

" كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " .

كما يؤكد أن التدريب علي المهارة الأساسية في كرة القدم يهدف إلي تحقيق عاملين أساسيين هما :

١- الوصول إلي الكمال ودقة الأداء .

٢- العمل علي تثبيت هذا الكمال وتلك الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سليمة

(٢٤ : ١٠٨)

ولذلك يتفق جميع خبراء لعبة كرة القدم علي أن المهارات الأساسية هي أساس لتحقيق أعلى مستوى في اللعبة ، وأن الفرد ذو المهارات الممتازة يمكن أن يؤدي أي خطة فنية لذا اجتهد العديد من الخبراء في وضع تصنيف وتقسيم للمهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم . وتنحصر في تلك المهارات التي تؤدي بكرة وبدون كرة

حيث صنف ديكلمنت **Duclemente** المهارات إلى :

- ١- الضربات
 - ٢- التمريرات
 - ٣- الجري بالكرة
 - ٤- السيطرة على الكرة
 - ٥- المهاجمة
 - ٦- ضربات الرأس
 - (٧٦ : ١٥)
- ويقسم توتنهام هنري **Tottenham Henry** المهارات إلى :

- ١- الضربات
 - ٢- ضربات الكرة بالرأس
 - ٣- مهارات حارس المرمى
 - ٤- رمية التماس
 - ٥- التمريرات
 - (٨٩ : ١٠)
- واتفق كل من حسن عبدالجواد (١٩٨٨ م) فرج بيومي (١٩٨٩ م) ، حنفي مختار (١٩٩٤ م) ، بطرس رزق الله (١٩٩٤ م) علي تقسيم المهارات الأساسية باستخدام الكرة فقط إلى :

- ١- ضرب الكرة بالقدم
- ٢- السيطرة على الكرة
- ٣- الجري بالكرة
- ٤- ضرب الكرة بالرأس
- ٥- المهاجمة
- ٦- الخداع والمراوغة
- ٧- رمية التماس
- ٨- مهارات حارس المرمى
- (٢٢ : ٣٩) ، (٤٣ : ٢٣٢) ، (٢٤ : ٧٨) ، (١٧ : ١٢٣) ، (٦٦ : ١٩)

وصنف مفتي إبراهيم المهارات الأساسية لكرة القدم بأنها :

- ١- التمرير
 - ٢- خلق المساحة واستغلالها
 - ٣- التدريب على المرمى
 - ٤- الضغط على المهاجم ومهاجمة الكرة
 - ٥- حراسة المرمى
 - (٦٤ : ١١)
- ويقسم شنادي **Csanadi** المهارات الأساسية إلى :

- أ- مهارات أساسية بدون كرة وتنقسم إلى :
- ١- الجري مع تغيير الاتجاه
- ٢- الوثب
- ٣- الخداع بالكرة
- ب- مهارات أساسية باستخدام الكرة وتنقسم إلى :
- ١- ضربات الكرة بالقدم
- ٢- استلام الكرة والسيطرة عليها
- ٣- ضربات الكرة بالرأس
- ٤- الجري بالكرة
- ٥- الخداع
- ٦- رمية التماس
- ٧- مهارات حارس المرمى
- (٧٤ : ٢٤)

ويقسم بطرس رزق الله المهارات الأساسية لكرة القدم إلى :

- مهارات هجومية وتشمل :

١- الخداع بالكرة ٢- المحاورة بالكرة ٣- السيطرة علي الكرة

٤- ضربات الكرة بالرأس

- مهارات دفاعية وتشمل :

١- مهارة حارس المرمي ٢- المهاجمة (تثبيت الكرة ، الزحقة الجانبية ، الزحقة الخلفية)

- مهارات بدون كرة من الحركة وتشمل علي :

١- الجري بأنواعه (الجري المستقيم مع تغيير الاتجاه - الجري المتعرج - الجري والظهر
مواجه التحركات الجانبية)

٢- الوثب من الثبات ومن الحركة - الوثب مع الانتقال بقدم واحدة - الوثب مع الارتقاء بالقدمين .

٣- التوقف والدوران (١٦ : ٢٠)

ويصنف محمود أبو العنين ومفتي إبراهيم المهارات الأساسية (١٩٨٥ م) :

١- التمرير ويكون بالقدم أو الرأس وينقسم إلي :

أ- تمرير طويل ب- تمرير قصير

٢- التصويب ويكون إما بالقدم أو بالرأس وينقسم إلي :

أ- التصويب الدقيق " تصويب دقيق منخفض - تصويب دقيق عالي "

ب- التصويب القوي " تصويب قوي منخفض - تصويب قوي عالي "

٣- السيطرة علي الكرة ٤- الحركة بالجري ٥- المراوغة ٦- مهاجمة الكرة

٧- رمية التماس ٨- مهارات حارس المرمي (٥٩ : ٣٠)

ويقسم ميللر ونورم Miller & Norm (١٩٨٦) المهارات الأساسية باستخدام الكرة " الأداءات المهارية " إلي :

١- السيطرة علي الكرة ٢- الجري بالكرة ٣- ضرب الكرة بالقدم

٤- ضرب الكرة بالرأس ٥- مهارات حارس المرمي ٦- رمية التماس (٨٣ : ٥٦ - ١١٢)

ويصنف بريان رويسون Bryan Ropsons المهارات الأساسية إلي :

١- استقبال الكرة ٢- الجري بالكرة ٣- المراوغة

٤- التمريرات ٥- ضرب الكرة بالرأس

٦- السيطرة علي الكرة ٧- رمية التماس ٨- التصويب (٧٣ : ٧١)

ويضيف جون جارمن John Jarman تصنيفا للمهارات إلي :

١- ضربات الكرة بالقدم وتم تصنيفها إلي :

أ- ضربات أرضية ب- ضربات طائرة ج- ضربات نصف طائرة

د- ضربات لولبية د- غرف الكرة

٢- السيطرة علي الكرة ٣- ضربات الكرة بالرأس

٤- الجري بالكرة ٥- المهاجمة (٨٠ : ١٧)

ويقسم روبين تريمبي Robin Trimpy المهارات إلي :

١- ضربات الكرة بالقدم ٢- السيطرة علي الكرة ٣- المهاجمة .

٤- ضربات الكرة بالرأس ٥- الجري بالكرة ٦- رمية التماس . (٩٠ : ٢٤)

ويقسم بولاك Pollock (١٩٨٣) الأداءات المهارية إلي :

١- الركلات ٢- الجري بالكرة ٣- ضرب الكرة بالرأس ٤- المراوغة

٥- السيطرة علي الكرة ٦- رمية التماس ٧- حراسة المرمي (٨٤ : ٥٦ - ١١٢)

وصنف جونس Junes (١٩٨٤ م) الأداءات المهارية إلي :

١- الركلات ٢- ضرب الكرة بالرأس ٣- السيطرة علي الكرة

٤- المهاجمة ٥- حراسة المرمي ٦- رمية التماس (٨١ : ٣٤)

وصنف ويليام توسون William Thempson (١٩٨٠ م) الأداءات المهارية إلي :

١- استقبال الكرة ٢- الجري بالكرة ٣- المراوغة ٤- التمريرات

٥- التصويب ٦- حراسة المرمي ٧- رمية التماس (٩٣ : ٥٤ - ٢٤١)

وصنف جورج بيم Goery Beim (١٩٨٦ م) الاداءات المهارية إلي :

١- التمريرات ٢- ضرب الكرة بالرأس ٣- التصويبات ٤- الجري بالكرة

٥- السيطرة علي الكرة ٦- المهاجمة ٧- رمية التماس

٨- مهارات حارس المرمي (٧٧ : ٢٦ - ٢١٨)

وصنف ديفيد وايلجتون David & Elington (١٩٨٧) الأداءات المهارية إلي:

- ١- استقبال الكرة
 - ٢- الجري بالكرة
 - ٣- المراوغة
 - ٤- التصويب
 - ٥- ضرب الكرة بالرأس
 - ٦- السيطرة علي الكرة
 - ٧- التمريرات
 - ٨- رمية التماس
- (٧٥ : ١٢ - ٥٤)

باستعراض التقسيمات السابقة نجد أن كل من ديفيد وايلجتون David & Elington (١٩٨٧ م) وبريان روبسون Bryan Ropson (١٩٨٧ م) إلي الأداء المهارية للاستقبال والسيطرة باعتبارهم منفصلين علي الرغم من أنهما يتمان معا . (٧٥ : ١٢) ، (٧٣ : ٧١)

ويري الباحث أن الكرة الحديثة بمتطلباتها الحالية تختلف اختلافا واضحا عن الكرة في بداية عهدها حيث أن تطور خطط اللعب والتقدم الهائل في كل مقترحات اللعبة جعل من الصعب أن تظل الأداءات المهارية في ثوبها القديم والتطور الحادث في طرق اللعب وخطط اللعب الجماعية ، والفردية والتي من خلالها أصبح علي اللاعب واجب خططي لا يمكن أن يؤديه دون الإتيان لمجموعة الأداءات المهارية العالية المستوي المرتبطة بتحركات الخصم الدفاعية لمحاولة التغلب عليها بحيث تتضمن تلك الأداءات سلوكيات مفاجئة تربك الخصم وتشتت فكره .

كما أن الطرق الدفاعية الحديثة جعلت من الصعب علي المهاجمين إحراز الأهداف التي هي متعة كرة القدم الحقيقية حيث يحتم ذلك ضرورة إحداث تغيير في المكونات الأساسية للأداءات المهارية بحيث يمكن التغلب علي تلك الدفاعات كما أصبح لزاما علي المهاجمين استغلال أشباه الفرص لإحراز الأهداف في ظل هذه الطرق الدفاعية ومن هنا يجب أن يجيد اللاعب الأداء المهارى لمختلف المهارات الأساسية في كرة القدم باستخدام القدمين فنجد معظم اللاعبين لا يجيدون الأداء المهارى سوي بقدم واحدة وإذا أتت الفرصة لإحراز هدف يحسم نتيجة مباراة بالقدم غير المميزة لديه نجده غير قادر علي الأداء المهارى بالدقة المطلوبة .

هذا ويتناول الباحث في دراسته مهارات التمريرات ، الجري الكرة ، التصويب حيث أنها تعتبر مهارات ذات أهمية في حسم المباريات وهذه الأداءات المهارية تتطلب من اللاعب استخدام القدمين أثناء الأداء تبعاً لظروف اللعبة أثناء المباريات .

التمرير في كرة القدم

يعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم علي الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال زمن اللعب فأكثر من ٨٠% من الحالات التي يحصل فيها اللاعب علي الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير في حين يكون التصرف في باقي النسبة وهي ٢٠% أما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب ومرجع ذلك إلي أن الفريق يتكون من ١١ لاعبا . (٦٦ : ١٠٦)

والتمرير من العوامل التي تساعد علي السيطرة علي مجريات اللعب كذلك تساعد علي تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية كما أنها تكسب الفرد الثقة بالنفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه . (٣ : ٥٧)

ويعتبر التمرير في حد ذاته وسيلة لإخفاء تحركات معينة في منطقة أخرى غير منطقة الكرة فعندما يتبادل اللاعبون التمرير فإن محور اهتمام الفريق المنافس المدافع ينتقل مع الكرة من لاعب إلي آخر وعلي هذا فإن التمرير يعتبر عصب اللعب الهجومي ويمكن تشبيه التمرير بالخيط غير المرئي الذي يربط بين أفراد الفريق الواحد عند الهجوم . (٦٦ : ١٠٦)

كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة علي الكرة ولا بد من تعليق الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير بحيث يركز الناشئ علي أداء التمرير كالتالي :

أ- التمرير الأمامي ب- التمرير العرضي ج- التمرير للخلف

يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو بكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلي أنه يساعد علي التخلص من الكثير من المدافعين .

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

أما آخر خيار أمام اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدء الهجوم أو تهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب علي مرمي المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالتالي :

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

وعند التدريب علي مهارات التمرير يراعي التركيز علي متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغيرة والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم فيها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه .

كما أنه من الضروري تعود الناشئ علي اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه بمعنى ألا يعترض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس أما يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة .

وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدي الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلي اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير فقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلي صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين لتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير ، كما لا بد ألا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه من الاستحواذ عليها أو نصوبيها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل . (٣ : ٥٨)

الجري بالكرة :

تعتبر مهارة الجري بالكرة من وسائل وخطط الهجوم الفردي حيث يلجأ اللاعب لأداء تلك المهارة عندما لا يتوافر فرص ومجال لأداء التمرير أو لاجتياز المنافس وإعطاء الزملاء الفرص للتخلص من ضغط المنافسين والاستعداد لاستقبال الكرة أو للاحتفاظ بالكرة في حيازة وملكية الفريق أو عند الحاجة إلي اكتساب مساحة خالية أو بهدف التخفيف عن ضغط المنافسين علي نصف ملعب فريقه الدفاعي .. ويتوقف نجاح أداء مهارة الجري بالكرة علي عدة عوامل من أهمها :

- ١- الثقة بالنفس والجرأة علي القيام بتحركات فردية .
- ٢- مدي سيطرة الناشئ علي الكرة وهو يجري بسرعة مع تأدية حركات خداع وتغيير سرعة الجري في مختلف الاتجاهات .
- ٣- حسن توقيت الجري بالكرة بمعنى اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمرأوغة ومباغته منافسة .

ولابد من المدرب أن يرسخ لدى ناشئيه مفاهيم الاستخدام الخططي والفني لمهارات اللعب فالمغالاة في استخدام مهارة الجري بالكرة يسهل للمنافسين مهمة الدفاع ولا يجوز المخاطرة باستخدام مهارة الجري في منطقة الجزاء أو علي مقربة منها وفي منطقة الوسط للمعرب يجب أن تستخدم المهارة بسرعة وتكون بمسافات قصيرة وسريعة في التلث الهجومي للاختراق أو التصويب علي المرمي أو التمرير إلي زميل . (٣ : ٥٤)

ويجب علي المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية استخدام جسم اللاعب كعائق (حاجز) بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم . (٢٠ : ٤٣)

وعند التدريب علي مهارة الجري بالكرة كأحد وسائل الهجوم يراعي التركيز علي آلية الأداء دون النظر إلي الكرة والتصاق الكرة بالقدم في حالة المزامنة عليها من جانب المنافسين أثناء الحركة والدفع بها أماما عند الجري بمساحات خالية ولزيادة سرعة كسب مساحات للفريق ، ولا بد أن يتعود الناشئ علي الاختيار الصحيح لاستخدام أجزاء القدم عند أداء مهارة الجري بالكرة حيث يستخدم الأنواع التالية :

أ- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي .

ب- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي .

ج- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي .

مع ضرورة استخدام القدم اليمني عند مزامنة المنافس له من الجهة اليسرى واستخدام

القدم اليسرى عند مزامنة المنافس له من الجهة اليمني .

كما أنه من الضروري أن تشكل التدريبات على استخدام مهارة الجري بالكرة كونها مهارة المحاورة بالكرة Dribbling بهدف تغيير الاتجاهات وتحويل مجريات اللعب والخداع والتغيير المفاجئ بسرعة الأداء للاختراق وتجاوز المنافسين وغيرها من متطلبات الأداء الخططي . (٣ : ٥٤)

التصويب في كرة القدم :

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره والتصويب علي المرمي لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس إلا أن نسبة الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيره منها بالرأس. وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه علي التصويب أمكن التصويب في المكان المناسب في المرمي وبالقوة المناسبة .

(٦٦ : ٩٤)

والتصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرار ، فدواعي الفشل في التصويب أو فقد الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين ، وعلي هذا فالتصويب لابد له من سمات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب كالثقة بالنفس مثلا ولكي يكون عند اللاعب ثقة في نفسه ليصوب لابد وأن يكون وصل إلي مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف كما يجب علي المدرب إعطاء الحرية للاعبين لإظهار قدرتهم علي التصويب مع الاستخدام الأمثل للتوجيه .. يلي ذلك .

* توجه اللاعب وتصحيح أدائه والتركيز علي الجوانب الصحيحة للأداء .

* زيادة رغبة اللاعب ودافعيته للعب والأداء الإيجابي واستغلال خبرات النجاح في زيادة دافعيته .

* بعد فترة مناسبة من التكرار والممارسة يجب علي المدرب مراعاة تعليم وتدريب اللاعبين علي :

- دقة التصويب: وذلك بحسن اختيار اللاعب للجزء الضارب والمكان المراد تصويب الكرة إليه .

- فاعلية التصويب: من خلال اختيار أكثر الأماكن تأثيرا علي مرمي الخصوم .

- اختيار التوقيت المناسب لضرب الكرة وزيادة قدرة اللاعب علي قراءة الموقف (حركة

الزميل - مركز الخصم - اتساع وضيق المكان) من خلال التوجيه المستمر بالصوت وكشف الملعب بزيادة مجال الرؤية له .

- إخفاء نية التصويب من اللاعب في الركل لمكان محدد وذلك بالتدريب علي تقصير زمن

المرحلة التمهيدية أو إخفائها بعمل خداع . (٥٧ : ٦)

أنواع التصويب :

١- التصويب بباطن القدم : يستخدم في التصويبات التي تتطلب الدقة وتوجيه الكرة خاصة في ضربات الجزاء وخلال اللعب لمسافات قريبة .

٢- التصويب بوجه انقدم الأمامي : هي أقوى أنواع الضربات وأسرعها نظرا لصلابة الجزء الضارب وزيادة المدي الحركي للرجل الضاربة مما يؤثر إيجابيا علي زيادة كمية الحركة المنقولة للكرة لخطوة الاصطدام بفعل العمل العضلي للعضلات القابضة للفخذ .

٣- التصويب بوجه القدم الداخلي : يستخدم في حالات قليلة في التصويب علي المرمي وخاصة الضربات المنحنية (علي شكل موزه) ويتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الإصبع الأكبر وعظم مفصل القدم .

٤- التصويب بوجه القدم الخارجي : تستخدم في التصويب علي المرمي من الضربات الثابتة للتغلب علي حائط الصد حيث يأخذ إتجاه التصويب مسارا منحنيا يتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الأصبع الصغير ومفصل القدم من الخارج . (٥٧ : ٢٨)

ثانيا : الدراسات المرتبطة والتعليق عليها :

قام الباحث بمسح شامل للدراسات التي ارتبطت بموضوع بحثه من أجل التعرف علي أهداف ومنهج كل بحث وما توصلت إليه من نتائج حتى تساعد الباحث في تحقيق أهداف بحثه ، وفي حدود استطاعة الباحث توصل إلي عدد (١٢) دراسة وكانت الدراسات العربية تتمثل في (٩) دراسات أما الدراسات الأجنبية فكانت (٣) دراسات وسوف يقوم الباحث باستعراض تلك الدراسات من حيث العنوان - التاريخ - الأهداف - المنهج - العينة - أهم النتائج .

أولا : الدراسات العربية

١- دراسة وفاء محمد صلاح الدين عبد الحفيظ (١٩٧٦) (٧١) بعنوان

" أثر تدريب اليد غير المدربة علي كفاءة اليد المدربة في مهارة التصويب في كرة السلة " .
تهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير تدريب اليد غير المدربة علي رفع كفاءة اليد المدربة في التصويب من الثبات في كرة السلة .

اشتملت عينة البحث علي طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وقد بلغ عدد أفراد مجتمع عينة البحث ٢٨٦ طالبة تتراوح أعمارهم ٢٠ - ٢٥ عام ولقد خضع للإجراء الإحصائي ١٠٦ طالبة . استخدم الباحث المنهج التجريبي وأجري اختبارا قبليا وآخر بعديا لقياس دقة التصويب باليد المدربة . وأهم ما توصلت إليه الدراسة هو أنه علي الرغم من أن التدريب كان مخصصا للذراع غير المدربة إلا أنه حدث تحسن في أداء التصويب من الثبات في كرة السلة باليد المدربة وهذا يشير إلي انتقال جانبي لأثر التدريب .

٢- دراسة فوقيّة حسن عبدالبر (١٩٨٥ م) (٤٤) بعنوان

" أثر تدريب اليد غير المدربة كوسيلة لرفع مستوى كفاءة اليد المدربة علي الإرسال في الكرة الطائرة " .

تهدف الدراسة إلي إيجاد أثر تدريب اليد غير المدربة كوسيلة لرفع مستوى كفاءة اليد المدربة علي الإرسال في الكرة الطائرة . وتضمنت عينة البحث طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة من ٢١ - ٢٣ سنة ، قوامها ٢٠٠ طالبة قسمت إلي أربع مجموعات متساوية استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأربع مجموعات متساوية مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطين والمجموعتين التجريبيتين احدهما تدربت علي الإرسال من أسفل باليد

اليسرى أما المجموعتان الضابطتان فقد كانت إحداهما ضابطة للإرسال من أسفل والأخرى ضابطة لمجموعة الإرسال من أعلي . ثم إجراء اختبارا قبليا وآخر بعديا لكل من المجموعتين التجريبيتين ومجموعتهما الضابطة في مهارة الإرسال الخاصة بها وذلك باليد المدربة .

وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ما عدا المجموعة الضابطة للإرسال من أسفل . كما يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة للإرسال من أعلي وهذا يدل علي وجود انتقال جانبي لأثر التدريب .

٣- دراسة مدحت محمود عبدالعال الشافعي (١٩٨٦ م) (٦٠) بعنوان

" انتقال أثر التدريب من اليد المدربة إلي اليد غير المدربة في أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة اليد " .

تهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير تدريب اليد المتدربة علي رفع مستوى كفاءة اليد غير المتدربة في أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة اليد .

اشتملت عينة البحث علي طلاب المرحلة الإعدادية وبلغ عدد أفراد العينة ٨٠ طالبا اختيرت بالطريقة العشوائية وقسمت العينة إلي أربع مجموعات متكافئة قوام كل منها ٢٠ طالبا تراوحت أعمارهم ١٢ - ١٥ سنة . استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بواقع مجموعتين تجريبيتين اسند إلي إحداهما ممارسة مهارة التمرير والأخرى مهارة التصويب في كرة اليد وذلك باستخدام اليد المدربة وقد حدد لكل مجموعة منهما مجموعة ضابطة لم يسند إليها أية ممارسة ثم تم تطبيق برنامج تدريبي مقترح ثم إجراء قياس قبليا وآخر بعديا لكل من المجموعتين التجريبيتين ومجموعتهما الضابطة في المهارة المسندة إليها .

وأهم النتائج التي توصل إليها الباحث أنه لم يظهر أي تقدم في اليد اليمنى أو اليسرى في المجموعة الضابطة بالنسبة للتمرير أو التصويب . كما ظهر تقدم ملحوظ وذو دلالة إحصائية في التمرير والتصويب باليد اليسرى بالنسبة للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح . كما أن هناك تقدم ذو دلالة إحصائية في التمرير والتصويب باليد اليمنى بالنسبة للمجموعة التجريبية (اليد التي لم تتدرب) .

٤- دراسة أشرف محمد مصطفى صالح (١٩٩٥ م) (١٣) بعنوان

" تحديد اليد ذات التأثير الأكبر علي انتقال أثر تعلم مهارة المحاوراة لمرحلة ما قبل الدراسة في كرة السلة " .

تهدف الدراسة إلي دراسة انتقال الأثر الثنائي المتبادل بين اليدين المفضلة وغير المفضلة للتعرف علي اليد ذات التأثير الأكبر علي الأخرى من حيث كمية انتقال الأثر وذلك خلال الاستعداد النمائي للأطفال من الجنسين لمهارة المحاوراة باليد .

استخدم الباحث مجموعتين متساويتين (ن = ٣٠) من الجنسين من أطفال مرحلة ما قبل الدراسة تراوحت العمر الزمني للتلاميذ من ٥-٦ سنوات مجموع إجمالي ٦٠ طفلاً كمفحوصين في هذه الدراسة وقد تم تقسيم أفراد كل من الجنسين بطريقة عشوائية إلي جماعتين (ن = ١٥) تعرضت أحدهما للممارسة باليد المفضلة والأخرى باليد غير المفضلة . واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأربع مجموعات مجموعتين من كل جنس أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت الإجراءات التنفيذية علي القياسيين القبلي والبعدي بالإضافة إلي إجراءات الممارسة وقياساتها البينية ... وأهم النتائج التي توصل إليها الباحث .

- تفوق دال لأداء اليد غير المفضلة بالمقارنة بأداء اليد المفضلة .
- تفوق دال لنتائج أداء البنين عن نتائج البنات .
- حدوث تقارب بين أداء المجموعتين أو أكثر علي مدي الثلاث قياسات المتكررة .
- عدم وجود فرق دال بين أداء البنين وأداء البنات .
- حدوث تفوق دال بين أداء اليد المفضلة (بنين + بنات) وأداء اليد غير المفضلة (بنين + بنات) لصالح اليد غير المفضلة .
- حدوث تفوق دال لليد غير المفضلة علي اليد المفضلة بالنسبة للبنات .

٥- إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤) (٢) بعنوان :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنمية المستوي المهاري لناشئ كرة القدم " .

أجري الباحث هذه الدراسة بهدف التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي المستوي المهاري لناشئ كرة القدم علي عينة قوامها (٢٥) ناشئاً للمرحلة السنية ١١ ، ١٢

سنة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من نادي الوحدة الرياضي بأبوظبي واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة وقد توصل الباحث إلي :

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نهاية البرنامج لصالح القياس البعدي وبدرجة كبيرة مما يعكس التأثير لمحتوي البرنامج المقترح علي ناشئ كرة القدم .

٢- إعداد التدريبات المهارية في صورة مواقف خطية .

٣- استخدام الأدوات والأجهزة يضع أساسا جيدا لإتقان وتثبيت الأداء المهاري .

٦- دراسة وائل عصام عباس الدياسطي (١٩٩٦ م) (٧٠) بعنوان :

" تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة علي أداء مهارة التصويب السلمية في كرة السلة " .

تهدف الدراسة إلي التعرف علي تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة علي دقة وسرعة أداء مهارة التصويب السلمية في كرة السلة كذلك التعرف علي تأثير البدء بتدريب اليد المفضلة علي دقة وسرعة أداء مهارة التصويب السلمية في كرة السلة والتعرف علي أي الأسلوبين أفضل من حيث مستوى دقة وسرعة أداء التصويب السلمية بكلا اليدين . استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبيتين ثم تدوير المجموعتين علي نفس المتغير التجريبي علي عينة تتكون من ٤٠ ناشئ لم يسبق لها ممارسة كرة السلة تتراوح أعمارهم من ١٠ إلي ١٢ سنة . وكان أهم نتائج البحث الآتي :

- عند بدء التعلم المهاري يبدأ المدرب بتعليم مهارة التصويب السلمي باليد غير المفضلة .

- تكثيف الممارسة باليد غير المفضلة قبل البدء باليد المفضلة .

- إجراء بحوث مماثلة تناول بقية المهارة الفنية لكرة السلة .

- إجراء بحوث مماثلة لبقية الألعاب الأخرى عند بداية تعلم المهارات الفنية .

- اهتمام المدارس الإعدادية بهذا الأسلوب من التعلم .

٧- دراسة إبراهيم محمد جمال الدين إبراهيم (١٩٩٦ م) (٥) بعنوان

" المهارات الأساسية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت

١٢ سنة " .

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى المهارات الأساسية لدى لاعبي الأندية عينة البحث وكذلك التعرف على مستوى الصفات البدنية لديهم وطبيعة العلاقة بين المهارات الأساسية وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي أندية كرة القدم تحت ١٢ سنة . استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث واشتملت عينة البحث على (١٥٦) ناشئ من ناشئ مدارس كرة القدم ببعض أندية محافظتي القاهرة والجيزة وهم كالتالي :

(٢٦) ناشئ من نادي الزمالك (٢٦) ناشئ من نادي المعادي

(٢٦) ناشئ من نادي الترسانة (٢٦) ناشئ من نادي النصر

(٢٦) ناشئ من نادي المقاولون العرب (٢٦) ناشئ من نادي مدينة نصر

وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

١- ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات الأساسية والصفات البدنية بالنسبة للناشئين للارتقاء بمستوي كرة القدم .

٢- ضرورة توفير الأدوات والأجهزة التي ترفع من مستوى المهارات الأساسية والصفات البدنية بالأبنية .

٣- ضرورة توفير الأدوات والأجهزة بالأندية لإجراء الاختبارات لقياس المهارات الأساسية والصفات البدنية للناشئين كل فترة وتدوينها في سجلات خاصة بهم للوقوف على مستوى المهارات الأساسية والصفات البدنية .

٤- ضرورة تعميم هذا البحث وتطبيق اختياراته في مراكز الشباب والأندية عن طريق المجلس الأعلى للشباب والرياضة .

٨- دراسة عبدالباسط محمد عبدالحليم (١٩٩٨ م) (٣٧) بعنوان :

" تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم " .

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تنمية بعض الأداءات المهارية الحركية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي

باستخدام الأسلوب النسحي والمنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وكانت عينة البحث تشمل ٦٥ لاعب من أندية الكروم وسموحة وستيا والترام ومركز شباب النصر . وكان من أهم ما توصل إليه الباحث :

١- ضرورة تطبيق البرامج التدريبية المخططة علي أسس سليمة لمختلف المراحل السنية لناشئ كرة القدم .

٢- الاسترشاد بالأسس العلمية لبناء البرنامج في تصميم برامج تدريبية مشابهة للأداءات المهارية المركبة للمراحل السنية المختلفة .

٣- تعميم تقنين الاختبارات المستخدمة علي مجموعة كبيرة من اللاعبين الناشئين في المرحلة السنية تحت ١٦ سنة لوضع مستويات معيارية لهذه الاختبارات .

٩- دراسة محمد حمدي حجازي (٢٠٠٠ م) (٥٤) بعنوان :

" بناء بطارية اختبار لانتقاء طلاب كرة القدم المتقدمين لمدرسة الموهوبين رياضيا " .

تهدف هذه الدراسة إلي بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية وبعض الجوانب البدنية والخططية في كرة القدم لانتقاء الطلاب المتقدمين لمدرسة الموهوبين رياضيا في ضوء الأهمية النسبية للمهارات المرشدة وكان عينة البحث عمدية من بين تلاميذ مدارس الموهوبين رياضيا من سن ١٠ : ١٢ سنة وبلغ إجمالي أفراد العينة (٥٠) تلميذا بواقع (٢٥) تلميذا من كل مدرسة ، مدرسة الموهوبين رياضيا بمدينة نصر ، مدرسة الموهوبين رياضيا بالإسماعيلية ، وبلغ عدد أفراد عينة التجربة الاستطلاعية ١٨ تلميذا موزعين علي المدرستين واستخدم الباحث المنهج الوصفي لمعرفة أنواع النشاط والقدرات والاستعدادات اللازمة للقيام بعمل معين أسفرت النتائج عن ترتيب المهارات الأساسية لكرة القدم وفقا للنسب المئوية التالية

ركلات الكرة ١٠٠% ، السيطرة علي الكرة ٩٣% ، ضرب الكرة بالرأس ٩٣% ، الجري بالكرة ٩٣% ، المراوغة ٥٨% ، المهاجمة ٥٥% ، رمية التماس ٥٥% ، حراسة المرمي ٤١% .

ثانيا : الدراسات الأجنبية :

10- Slater Hammel (١٩٥٠ م) (٨٧) بعنوان

" أثر تقوية جانب من الجسم علي الجانب الآخر " .

تهدف هذه الدراسة إلي التحقيق من فاعلية انتقال الأثر الثنائي الإيجابي للقوة العضلية واشتملت عينة البحث علي مجموعتين من الطلبة الجامعين تراوحت أعمارهم من ١٨-٢٥ سنة ومارست كل المجموعتين علي تمرينات بالانتقال لتقوية أحد الجانبين وأجري الباحث اختبارا قبليا وآخر بعديا لقياس قوة الجانب الذي لم يتعرض للممارسة .

وقد أوضحت نتائج البحث إلي :

زيادة قوة الجانب الذي لم يتعرض للممارسة بالنسبة للمجموعتين .

11- Walter (١٩٥٥ م) (٩١) بعنوان :

" أثر الحمل المكثف علي انتقال الأثر الثنائي علي القوة العضلية " .

هدف البحث هو التحقق من فاعلية انتقال الأثر الثنائي الإيجابي للقوة العضلية واشتملت العينة علي مجموعتين من طلبة المرحلة الثانوية تراوحت أعمارهم من ١٥ - ١٧ سنة وتعرضت إحدى المجموعات للممارسة المكثفة بينما تعرضت الأخرى للممارسة الموزعة بالانتقال لتقوية اليد المفضلة . ثم إجراء اختبارا قبليا وآخر بعديا لقياس قوة القبضة لليد الغير مفضلة . أسفرت النتائج عن انتقال أثر ثنائي قوي للمجموعة التي تعرضت للممارسة المكثفة بينما كان الأثر ضعيفا بالنسبة للممارسة الموزعة .

12- Wood & Ging (١٩٩١ م) (٩٤) بعنوان :

" الراحة والإحماء في انتقال الأثر الثنائي علي أداء مهارة المتابعة علي الاسطوانة الدائرية " .

تهدف هذه الدراسة إلي التحقق من فاعلية انتقال الأثر الثنائي للإحماء الموزع والإحماء المكثف واشتملت عينة البحث علي ثلاث مجموعات احدهما ضابطة من تلميذات المرحلة المتوسطة ويتراوح العمر الزمني للعينة من ١٢ - ١٣ سنة . واستخدمت اليد المفضلة خلال فترة ممارسة الإحماء بالنسبة للمجموعتين التجريبيتين عبر أن إحدى المجموعتين تعرضت لإحماء متكرر (٣ مرات زمن كل منهما نصف دقيقة) قصير المدى بينما تعرضت المجموعة الأخرى لإحماء طويل المدى (مساو للزمن الكلي للإحماء قصير المدى) .

ثم إجراء اختبار الممارسة الواجب الحركي باليد غير المفضلة للثلاث مجموعات بعد انتهاء فترة الممارسة .وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

- عدم وجود فرق دال بين المجموعتين الضابط التي لم تتعرض لإحماء مسبق والمجموعة التي تعرضت لإحماء قصير المدى .

- تفوقت المجموعة التي مارست إحماء طويل المدى علي كل من المجموعتين الأخرتين .

التعليق علي الدراسات المرتبطة :

- يتضح من الدراسات السابقة أن ظاهرة انتقال الأثر الثنائي (الجانبي) حقيقة سواء كان بالنسبة لانتقال أثر القوة العضلية كما في دراسة Walter (١٩٥٥م) (٩١) دراسة Slater Hammel (١٩٥٠م) (٨٧) أو أداء مهارة حركية بأحد الطرفين المتشابهين كما في دراسات وفاء محمد صلاح الدين (١٩٧٦م) (٧١) ، فوقية حسن عبدالبر (١٩٨٥م) . (٤٤) ، مدحت محمود عبدالعال الشافعي (١٩٨٦م) (٦٠) ، أشرف محمد مصطفى صالح (١٩٩٥م) (١٣) ، وائل عصام الدين عباس الدياسطي (١٩٩٦م) (٧٠) ، يعني هذا أن تطابق الاستجابات بين طرفين يؤدي إلي حدوث انتقال أثر إيجابي قوي من الطرف الذي تمت الممارسة به مسبقا إلي الطرف المقابل المطلوب استخدامه في الممارسة لاحقا . ومن هنا يتضح أن هذه الدراسات استهدفت التعرف علي انتقال أثر التدريب .

- من خلال الدراسات السابقة تعرف الباحث علي الأساليب المتداولة بوضع البرامج التدريبية الخاصة بالأداءات المهارية والتي تمكن الباحث من نقد تلك الدراسات وتحليل إجراءاتها من حيث الهدف والمنهج والعينة وأدوات جمع البيانات بالإضافة إلي الأساليب الإحصائية المناسبة بوضع البرامج التدريبية سواء كان ذلك من خلال دراسة إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤م) (٢) ، عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨م) (٣٧) .

- أما في دراسة إبراهيم محمد جمال الدين (١٩٩٦م) (٥) فقد استهدفت التحقق من العلاقة بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين وارتباطهما ببعض أما دراسة حموده حجازي (٢٠٠٠م) (٥٤) استهدفت تحديد الاختبارات المستخدمة وطرق ووسائل وأدوات القياس وشروط القياس . —

من خلال استعراض الدراسات المرتبطة يستنتج الباحث ما يلي :

- لم تجر دراسات مصرية تناولت انتقال أثر التدريب من القدم غير المميزة إلى القدم المميزة في كرة القدم علي الرغم من إجرائها في أنشطة مختلفة مثل كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد والتي يمكن من خلالها ارتفاع مستوي رياضة كرة القدم .

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في الآتي :

- ١- تحديد أهداف البحث
- ٢- تحديد متغيرات البحث
- ٣- تحديد منهج البحث
- ٤- تحديد الاختبارات المستخدمة ووسائل القياس
- ٥- التعرف علي الأساليب المتداولة بوضع البرامج التدريبية الخاصة بتنمية الأدوات المهارية والتي يستفاد منها في انتقال أثر التدريب .
- ٦- التعرف علي الارتباط بين الصفات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين .
- ٧- تحديد الخطة الإحصائية المناسبة .