

## الفصل الثاني

### القراءات النظرية والدراسات المرجعية

- الإعداد البدني لكرة القدم .
- مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم.
- خصائص تدريب الناشئين .
- الإعداد المهاري في كرة القدم.
- \* الأداء المهاري المركب في كرة القدم.
- \* فعالية الأداء المهاري.
- الاستجابات الوظيفية.
- \* معدل النبض.
- \* السعة الحيوية.
- \* الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .
- الدراسات السابقة .
- \* التعليق على الدراسات السابقة.

## الإعداد البدني في كرة القدم.

يشير محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) إلي أن التدريب الرياضي هو عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلي إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية ويضيف أنه من خلال التدريب المنظم المخطط يمكن تنمية وتطوير المكونات البدنية والمهارية والسمات النفسية حيث يهتم علماء التربية بمعرفة الاستعدادات والقدرات الخاصة والعامة. (٤٦ : ٣٦)

ويشير حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٤م) أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد الأداء المهاري والخططي ، لأن أي خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الإعتبار . كذلك لايمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون إمتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية. (٣٧ : ٢٣)

كما يشير حنفي محمود مختار (١٩٩٤م) أن كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب كرة القدم الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية ، والأسبوعية ، والفترية ، والسنوية ، ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعاً واضحاً ، وبالنظر إلي لاعبي الكرة الآن وما كانوا عليه من سنوات ، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة .

(٥٣ : ٢٥)

ويشير طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩م) أن إعداد اللاعبين يشتمل على عدة نواحي كالإعداد البدني والإعداد المهاري ، وأيضاً الإعداد الخططي والذهني والنفسي ، لقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية من خلال قدراتها ومراحلها المختلفة ويقصد بالإعداد البدني بأنه " ذلك المحتوي من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلي أعلى مستوي ممكن من اللياقة الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإداري في مختلف مراحل الموسم الرياضي ". (٣٢ : ٨٩ ، ٩٠)

ويشير عويس الجبالي (٢٠٠١ م) أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبني عليها عمليا إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول للاعب إلي المستويات الرياضية العالية. (٤٠ : ٨٨)

ويقسم العلماء الإعداد البدني إلي :

أ - الإعداد البدني العام :

ويذكر محمد علاوى (١٩٩٤م) أن الهدف من الإعداد البدني العام هو إكساب الفرد الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة ومن أهم الصفات البدنية الأساسية القوة العضلية ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة والتوازن. (٤٦ : ٨٠)

ب - الإعداد البدني الخاص :

يعتمد على ما تم إنجازه في مرحلة الإعداد العام ، فيعتبر الإعداد الخاص هو المدخل الحقيقي للخصائص الوظيفية ( الفيسيولوجية ) ، والوصول بها إلي أعلى المستويات وكذلك المتطلبات الخاصة بالرياضة الممارسة. (٤٠ : ٩٠)

ويرى عادل عبد البصير (١٩٩٩م) أن الإعداد البدني الخاص يقصد به كل التمرينات التي تتضمن عناصر لنوع اللياقة للنشاط الممارس وأيضاً التمرينات التي تعمل أثناءها العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها أثناء أداء حركات المنافسة ، وذلك من حيث إتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها هو ما يسمى بالتمرينات الإعدادية الخاصة. (٣٤ : ٩٢)

ويتفق مسعد على محمود وآخرون (٢٠٠٥ م) أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلي تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط الرياضي التخصصي ، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس وخاصة خلال فترة المنافسات. (٦١ : ١٥٠)

ويشير محمد صبحي حساتين (١٩٩٥م) إلي أن هناك اختلافات بين العلماء على تحديد مكونات اللياقة البدنية فيري أنها تتحدد في ( القوة العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - المرونة - الرشاقة - السرعة - التوافق - القدرة العضلية - الدقة - زمن رد الفعل )، بينما يرى " بارو وماك جي " أن مكونات اللياقة البدنية هي ( القوة -

السرعة - القدرة - الجلد - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق - الإحساس الحركي -  
التوافق بين العين واليد ، والقدم والعين ) في حين أن " إيكارت " حدد مكونات اللياقة البدنية  
في القوة والجلد - السرعة - التوازن - المرونة - التوافق). ( ٥٣ : ٢٣١ - ٢٣٤ )

وينقل عادل عبد البصير ( ١٩٩٦ م ) عن لارسون ويوكم LARSON

&YOCOM نتيجة لبحوثهم الفسيولوجية أنه يمكن تحديد مكونات اللياقة البدنية

العامّة كما يلي :

-	مقاومة المرض	-	الجلد الدوري التنفسي
-	المرونة	-	الرشاقة
-	التوازن	-	القوة العضلية والجلد العضلي .
-	السرعة	-	القدرة العضلية
-	التوافق العضلي	-	الدقة

( ٣٣ : ٥١ )

ويذكر مسعد على محمود (٢٠٠٣م) أن هناك إختلاف في حصر وتحديد مكونات اللياقة البدنية ولعل ما صدر عن الإتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص (١٩٨٠م) هو محاولة جديدة لإزالة هذا اللبس والاختلاف حيث قامت بتقسيم مكونات اللياقة البدنية إلى جزأين هما: الجزء الأول ويرتبط بالصحة ويشمل عناصر { التحمل الدوري التنفسي - القوة - التحمل العضلي - المرونة - التكوين الجسمي } والجزء الثاني يرتبط بالأداء المهاري ويشمل عناصر { الرشاقة - الاتزان - التوافق - القدرة - السرعة - زمن رد الفعل } . ( ٦٠ : ١٠٦ )

وتشتمل اللياقة البدنية على عدد من المكونات components وتدور حول ثلاثة

أبعاد رئيسية هي :

أ - مكونات البعد الصحي وتشمل :

- ١ - سلامة وكفاءة القلب والأوعية الدموية والرئتين .
- ٢ - سلامة العظام والعضلات والمفاصل .
- ٣ - الوزن المناسب للجسم بالمقارنة بطول القامة .
- ٤ - المناعة الطبيعية للجسم والمقاومة الطبيعية للمرض .

## ب - مكونات البعد البدني :

Cardio respiratory endurance

١ - التحمل الدوري التنفسي .

Mascular strength

٢ - القوة العضلية ( القوة القصوى )

Mascular Endurance

٣ - التحمل العضلي ( تحمل قوة ) .

Flexibility

٤ - المرونة الحركية ( مدى حركة المفاصل )

Body composition

٥ - التكوين الجسمي

## ج - مكونات البعد العصبي الحركي وتشمل :

Mascular Power

١ - القدرة العضلية

Agility

٢ - القدرة على تغير الإتجاه .

speed

٣ - السرعة ( سرعة الإنتقال وسرعة الحركة )

Reaction Time

٤ - زمن الرجوع .

Balance

٥ - التوازن ( الثابت و الديناميكي )

( ٦١ : ١٥ ، ١٦ )

## مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم:

يشير رفاعى مصطفى حسين (٢٠٠٥) ان كرة القدم الحديثة تتطلب الاهتمام بتنمية

وتطوير العناصر التالية:

١- التحمل.

٢- القوة العضلية.

٣- الرشاقة.

٤- السرعة.

٥- المرونة. ( ٢٨ : ٢٣ )

ويذكر حسن السيد ابو عبدة (٢٠٠٤) أن خبراء كرة القدم اتفقوا على أن عناصر القدرات البدنية الضرورية والأساسية للاعبي كرة القدم تتمثل في خمسة عناصر هما :

- ١- التحمل.
- ٢- القوة.
- ٣- السرعة.
- ٤- الرشاقة.
- ٥- المرونة. (٢٣ : ٣٧)

بينما يذكر بطرس رزق الله (١٩٩٤) ان الكثير من المهتمين بكرة القدم اتفقوا على ان المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن :

(السرعة / تحمل السرعة / تحمل قوة / القوة المميزة بالسرعة / التوافق / الرشاقة / المرونة). (١٣ : ١٢)

ويشير عثمان رفعت ومحمد عثمان (١٩٩٤م) نقلا عن جروسر Grosser إلى بعض المقترحات لتحديد التوقيتات المناسبة للبدء في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية لمختلف الأعمار السيئة للجنسين حيث لاقت هذه المقترحات قبولا كبيرا من عدد غير قليل من المتخصصين في المجال كما أضاف جروسر Grosser إلى هذه المقترحات الإثارة إلى نوعية التدريب المستخدم من حيث درجة الحمل المقترحة وفيما يلي نستعرض الجدول المقترح للبداية في عناصر اللياقة البدنية في الأعمار المختلفة لدى الجنسين.

التوقيتات المقترحة للبداية في تدريب عناصر اللياقة البدنية لمختلف الأعمار لدى الجنسين لعثمان رفعت ومحمد عثمان ١٩٩٤م نقلا عن جروسر Grosser وذلك كما يوضحه جدول (١)

جدول (١)

مكونات اللياقة البدنية	ذكور ♂							إناث ♀
	٥-٨	٨-١٠	١٠-١٢	١٢-١٤	١٤-١٦	١٦-١٨	١٨-٢٠	Ab٢٠
القوة العظمى				+	+	++	+++	→
القوة السريعة			+	+	++	+++	→	→
تحمل القوة				+	+	++	+++	→
التحمل الهوائى		+	+	++	++	+++	→	→
التحمل اللاهوائى				+	+	++	+++	→
سرعة رد الفعل		+	+	++	++	+++	→	→
السرعة القصوى للحركات متشابهة			+	+	++	+++	→	→
السرعة القصوى للحركات الغير متشابهة			+	+	++	+++	→	→
مرونة المفاصل	++	++	++	+++	→	→	→	→

+ بداية بجزر  
++ زيادة

تدريب المستويات العالية +++  
من هنا وللنهاية →

(١٢٦ : ٥٦)

وفيما يلي شرح وتفصيل لبعض المكونات البدنية قيد البحث

### ١- السرعة Speed

يشير بطرس رزق الله (١٩٩٤م) أن السرعة هي قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن أى هي اختصار زمن الاستجابات العضلية للإشارات العصب وهى من الصفات الضرورية لكثير من نواحي النشاط الرياضي منها كرة القدم، وتتفاوت من حيث استمرارها فترة طويلة (جلد السرعة). ومن المعروف علميا أن العداء يولد ولا يصنع .

فسرعة اللاعب مرتبطة أساسا بتكوينه العضلي . وتتفاوت نسبة السرعة من لاعب لآخر وفقا لما تحتويه عضلا من الألياف العضلية البيضاء التي تتميز بسرعة انقباضها وقوة العضلات وسيلة هامة من وسائل إكساب السرعة، أو كلما زادت قوة اللاعب كلما ساعد ذلك على ازدياد سرعته، وتعتبر السرعة العنصر الهام في معظم الأداء الرياضي وهي تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلة، وهيئة الجسم التكوينية والميكانيكية كطول الأطراف ومرونة المفاصل وتقسم السرعة إلى:

- ١- سرعة عدو المسافات القصيرة.
- ٢- سرعة الحركة.
- ٣- سرعة الاستجابة. (١٣:١٢، ١٣)

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

- سرعة رد الفعل (رد الفعل البسيط \_ رد الفعل المركب )
- سرعة الأداء (الحركة الوحيدة).
- السرعة الانتقالية. (٦١ : ٦٦ )

ويذكر أدام بريور (٢٠٠٤م) Adam Brewer 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 جدا ، بالرغم أن امتلاك اللاعب للمهارة بكفاءة يأتي في المرتبة الأولى إلا انه إن لم يستطيع الاستحواذ على الكرة قبل أن يظفر بها المدافع فلا أهمية لهذه المهارة، وربما يركز البعض أن المتحكم الرئيسي في السرعة هي العوامل الوراثية، إلا انه يمكن تعليم وتطوير السرعة فبالرغم من امتلاك الفرد لكل من الألياف السريعة والبطيئة بنسب متفاوتة بين الأفراد مما يحدد كونه سريعا أو بطيئا فانه يمكن تطوير السرعة عن طريق تطوير تكتيك الأداء لمناطق الدفع وتوليد القوة الانفجارية وبهذا يمكن تدريب الجسم ليحسن من نشاط الألياف السريعة لنضج أكثر سرعة. (٦٦ : ١)

## ٢- التحمل Endurance

يشير **حفني مختار (١٩٩٤)** إلى أن التحمل هو قدرة اللاعب على الأداء طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية الخطئية بإيجابية وفاعلية مع تأخير ظهور التعب أو الإجهاد والذي يعرقله عن دقة وتعامل الأداء بالقدر المطلوب طوال المباراة. (٢٥: ٦٢)

ويقسم **حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٤م)** التحمل إلى :

١- تحمل عام

٢- تحمل خاص

**١- التحمل العام :** وهو قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير بشدة متوسطة ولفترة طويلة ومتصلة تعمل فيها المجموعات العضلية بصورة ايجابية تؤدي إلى أن يكون مستوى إنجاز الجهازين الدوري والتنفسي عالياً بما يؤثر على الأداء التخصصي في كرة القدم.

**٢- تحمل خاص :** وهو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون هبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات التكنيكية والقدرات التكنيكية والتي تستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة والزمن طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة. (٢٣ : ٣٨ - ٣٩)

ويقسم **بطرس رزق الله (١٩٩٤م)** التحمل الخاص إلى ثلاث أنواع هي الأكثر تناسبا مع

متطلبات كرة القدم وهي :

(speed endurance)

تحمل السرعة

(strength endurance)

تحمل القوة العضلي

(performance endurance)

تحمل الأداء

(١٣ : ٦٠)

### - تحمل السرعة Speed Endurance :-

يقصد بتحمل السرعة هو قدره اللاعب علي تكرار أداء عمل ذو سرعة عالية مع الأخذ في الاعتبار علي وجود فتره راحة بسيطة ما بين ( ١٠ - ٣٠ ث ) ، ويعتبر جلد

السرعة من العناصر الحركية المهمة للاعب كره القدم لأنه عبارة عن مقدره اللاعب علي الجري باقصي سرعة له في أي وقت خلال المباراة وخاصة في الأوقات الصعبة والحرجة (في اللحظات الاخيره من المباراة ) أي يكون لدي لاعب كره القدم القدرة علي مقاومه التعب عند أداء مباراة ذات شدة عالية تتراوح بين الشدة الأقل من القصوى إلي الشدة القصوى أي من (٧٥ % - ٩٠ % ومن ٩٠ % - ١٠٠ % ) علي أن يكون اكتساب وإنتاج الطاقة في الغالب تحت ظروف لاهوائيه (Anaerobic) أي في ظروف نقص الأكسجين داخل العضلات والأجهزة الحيوية. (١٣ : ١٧)

### - تحمل القوة : Power Endurance :-

هو القدرة علي العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة بمعنى قدره اللاعب علي مقاومه التعب أثناء المجهود الدائم في المباراة التي تتميز بارتفاع درجه القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها ، ولاعب كره القدم لا بد أن تكون عضلاته قويه لكي يستطيع أداء مهاراته بطريقة ممتازة وحتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب خاصة في المباريات تحت ضغط الخصم .

فالقوة هنا تساعده علي التغلب علي الخصم ومن جهة أخري تستطيع أن يؤدي المباراة بالقوة المطلوبة ويظهر ذلك واضحا عند محاوله الوثب أعلى من المنافس لضرب الكرة بالرأس وبقوة أو محاولة التصويب مع مكاتفة المنافس أو حجزه عن الأداء. (١٣ : ١٧ ، ١٨)

### ٣ - القوة العضلية Muscles Strength :-

يشير أمر الله البساطي ( ٢٠٠١ م ) إلي أن القوة هي قدرة اللاعب في التغلب علي المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحده من أهم مكونات اللياقة البدنية حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كره القدم وتؤثر في مستواها وتتأثر اتجاهات تدريب القوة العضلية بشده وفترة دوام التدريب (فترة الانقباض العضلي) . ومن حيث اتجاهات تدريب القوة يمكن تقسيمها إلي :-

- القوة العظمي :- وتعرف " بأقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي "

- قوة التحمل ( تحمل القوة ) : وتعرف " بقدرة اللاعب علي مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود أو الأداء المتميز بالقوة "

- القوة المميزة بالسرعة : وتعرف " بقدرة اللاعب علي إخراج القوة بأقصى انقباض عضلي وبمعدل عالي من السرعة " .

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة أهم أشكال القوة والنوع الغالب والأكثر استخداما في أداء لاعب كرة القدم. (١١ : ٨٩)

### القوة المميزة بالسرعة: Explosive Power:

يشير بطرس رزق الله (١٩٩٤م) أن تحديد القوة المميزة بالسرعة نال اهتمام العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي وانتقوا علي أهميتها بالنسبة لمعظم الانشطه الرياضية ، وعلي العموم فان القوة المميزة بالسرعة لها أهميه واضحه علي الألعاب بصفه عامه وعلي كره القدم بصفه خاصه لأنها مهمة في اكتساب وإتقان الأداء الحركي في اللعبة في أسرع وقت مع الاقتصاد في الجهد ويجب أن يكون مفهوما أن القوة والسرعة تكون اقل من القصوي .

وفي كره القدم حيث مواقف اللعب المتغيرة والغير ثابتة وخاصة في اللعب الحديث الذي يتطلب من اللاعب أن يقرن تحركه وجريه بمقدرته الفائقة علي السيطرة علي الكره وتحكمه منها فهو يستطيع أن يمرر ويخادع ويصوب علي المرمي أثناء الجري ، ويستطيع الانطلاق والتوقف والدوران والوثب المفاجئ وضرب ومتابعه الكره سواء بالقدم أو بالرأس. (١٣ : ٢٦ ، ٢٧)

### ٤- الرشاقة Agility :-

الرشاقة من الصفات البدنية التي تحتل مكانا بارزا في لعبة كره القدم ولا تقتصر علي علاقة الرشاقة بالقوة والسرعة فقط ، وإنما تزداد علاقتها بالمهارة الحركية ولذلك فان هذه الصفة لها خصائصها المركبة

والرشاقة في كره القدم تعني قدره اللاعب علي تغيير أوضاع الأداء بسرعة مناسبة لمتطلبات اللعب مع الادخار في بذل الجهد ، وترتبط رشاقة اللاعب إلي حد كبير بالتوافق العضلي العصبي والقدرة علي سلامه التوقيت الحركي ، وتعتبر التمرينات الارضيه

وتمرينات الجمباز والأداء العكسي للتمرينات والمباريات من أهم الطرق المستخدمة لاكتساب عنصر الرشاقة. (١٣ : ٢٧ ، ٢٨)

ويذكر مارك روزن Mark Roozen ( ٢٠٠٤م ) أن الرشاقة هي القدرة علي تغيير الاتجاهات بدون أي فقدان في السرعة والتوازن والتحكم في الجسم وكذلك هي القدرة علي الدمج بين القوة العضلية وبداية إنتاج القوة والقوة المتفجرة والاتزان والتسارع والإنقاص المفاجئ للسرعة ، كل ذلك يحدد معني الرشاقة. (٧٨ : ٦١)

#### ٥- التوافق :- Co- Ordination :-

يعد التوافق من مكونات اللياقة البدنية الهامة التي ترتبط مباشرة بالأداء البدني وتعليم المهارات الحركية للوصول بها إلي المرحلة الآلية. (٦٢ : ١٢٨)

ويقسم عويس الجبالي ( ٢٠٠١م ) التوافق إلي :-

١- التوافق العام :- وهو من المتطلبات الضرورية لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ، ويحتاج اللاعب إلي تنميه التوافق العام بصرف النظر عن خصائص الرياضة ، ويحتاج اللاعب إلي تنميه التوافق العام كضرورة للممارسة النشاط ، ويعتمد في ذلك علي الزمن اللازم للتوافق العام لامكانيه استيعابه ويمثل التوافق العام الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص .

٢- التوافق الخاص :- ويعكس قدره اللاعب علي الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن ، وكذلك بسهولة وقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية ويرتبط التوافق الخاص بخصائص المهارات الحركية ويعكس مقدره اللاعب علي الأداء بفعاليه خلال التدريب والمنافسات ويتم اكتساب التوافق الخاص من خلال تكرار أداء المهارات الحركية والمراحل المختلفة للأداء الفني بمهارة عالية.

(٤٠ : ٤٥٧ ، ٤٥٨)

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح ( ١٩٩٧م ) أن التوافق هو صفة حركية من عدة صفات تشمل الرشاقة والسرعة والدقة ورد الفعل والانتباه بجميع خصائصه من حيث الحجم والتنويع والتركيز ، وهذه الصفات جميعها لا تظهر بشكل منفصل أثناء التدريب أو المنافسة بل تظهر بشكل مركب وبعلاقات متبادلة مع صفات بدنية أخرى مثل مكونات السرعة المختلفة والقوة والتحمل والمرونة بالإضافة إلي جوانب الإعداد الأخرى كالمهاري والخططي والنفسي . ( ٢ : ٢٣٥ )

#### \* خصائص تدريب الناشئين :-

تضفي لعبة كرة القدم علي ممارسيها البهجة والسرور والمتعة ويرجع ذلك إلي كثرة مهاراتها الفنية وحرية الجري والحركة والمناورات ، وهذا ما يجعل الصغار يقبلون عليها بشغف ويمارسونها في أي مكان كلما سمحت لهم الفرصة لذلك ويدرك الخبراء أن تنميته الموهبة الحركية تتأثر خلال مرحلة الطفولة حتي سن الثانية عشر عن طريق اللعب والنشاط البدني الحر . والنمو في هذه السن يتطلب إثارة حركية وكلما سنحت الفرصه للطفل للعب اكثر كلما زادت قدراته الحركيه فاذا اضفنا الي ذلك عامل السرور والبهجة التي يبعثها اللعب في نفوس الاطفال نجد ان هذين السببين يجعلان كل طفل يحاول اجاده المهارة الفنية للعبه كره القدم حتي تزداد قدرته الحركيه وتزداد متعته وسرور . ( ٢٧ : ١٣٦ )

ويؤكد مفتي حماد ( ١٩٩٦م ) انه من الاهميه أن يدرس مدربون الناشئين النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي الذي يحدث للناشئين سواء كانوا بنات او بنين ، او ان من شأن ذلك مساعدتهم علي إدراك وفهم ما يستطيع الناشئون ان يؤديه من خلال اجسامهم وما لا يستطيعون نظرا لان كل مرحله سنيه لها المظاهر التي تميزها عن المرحله السنيه الاخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي . ان معدل النمو في المرحله السنيه الواحده يختلف من صغير لآخر . وهذا يعني ان بعض الناشئين ينمون مبكرين عن اقرانهم واخرين يكونون متاخرين عنهم كما ان الاختلاف بين الصغار لا يكون فقط في معدل النمو ولكن يكون ايضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض ، والذي يمكن ان تؤثر في قدره علي الاداء ، لذا كان من الضروري ان يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي حتي يستطيع ان يخطط وينفذ برامج التدريبات طبقا للسمات المميزة لنموهم . ( ٦٤ : ١١٣ )

ويشير عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٤) علي العناصر الرئيسية المؤثرة في عمليات تدريب الناشئين وهما :-

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

٢- مميزات وخصائص النشاط الرياضي الممارس حيث يتسم كل نشاط بمتطلبات معينة تتطلب مدة زمنية محددة لتشكيل التدريب الذي تحقق ارتفاع المستوى الرياضي فيه .

٣- بناء مرحلة إعداد الناشئين كأساس مرحلي لمتطلبات التدريب للمستويات العالية ولذا يجب تحديد هذه المتطلبات ومحاولة تحقيق الأهداف الفرعية للتدريب مراعيًا في ذلك النمو الطبيعي والتطور التدريجي لإمكانيات الناشئ ومستوي واتجاه التطور التي صارت إليه المستويات العالية.

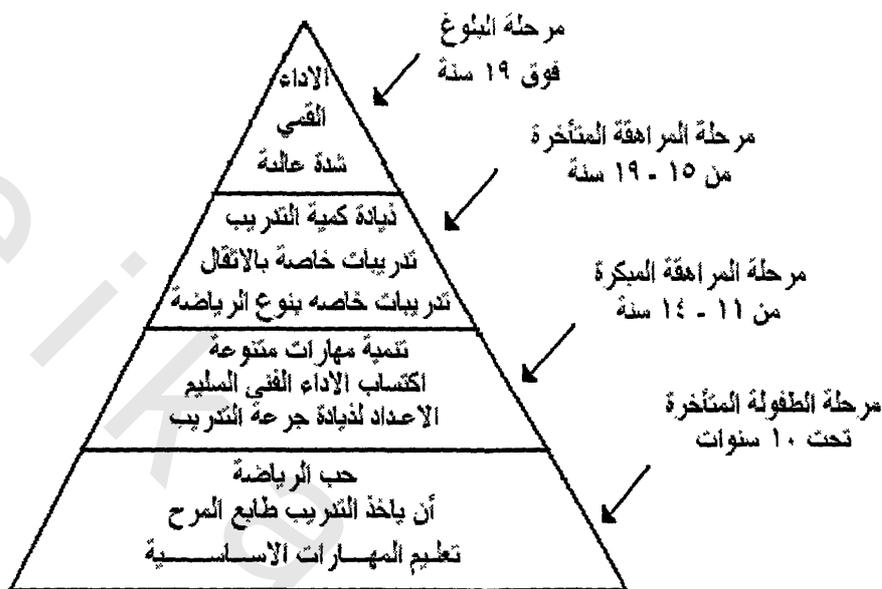
ولذا تختلف طول فترة تدريب الناشئ باختلاف تلك الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس. (٢٧:٣٧)

ويشير إسلام مسعد (٢٠٠٧م) نقلا عن شاركي Sharkey (١٩٨٦م) انه يجب أن تتغير غايات وأهداف التدريب لتساير مراحل النمو المختلفة وتتناسب التغيرات التنموية المختلفة التي تطرأ علي أجهزة الجسم للرياضي وتحقيق البطولة أو الإنجازات الرياضية يرتبط ارتباطا وثيقا بسن النضج matare ، ويوضح شكل (١) أن شدة التدريب ترتفع بزيادة السن حتى تصل إلي قمته في مرحلة البلوغ (فوق ١٩ سنة). (٨٦ : ٢٦)

## شكل (١)

النموذج الهرمي لتنمية المهارة علي أساس السن في مختلف الانشطة الرياضية

عن شاركي sharkey ( ١٩٨٦ م )



خصائص المرحلة السنوية من (١٣ - ١٤) سنة :-

أهم الخصائص الحركية والبدنية للمرحلة السنية ١٣ - ١٤ سنة :-

تذكر ايلين وديع فرج (١٩٩٦م) أن الأطفال في سن ١٢ سنة تظهر عليهم علامات الاقتراب من المراهقة ، ويشير سن ١٢ - ١٣ سنة إلي فترة نمو القوة لدي الاولاد فناخذ نموها تدريجيا حتى سن ١٢ سنة تصبح درجة الزيادة السريعه في القوة في هذه السن بنسبه ٥٠% من قوة الرجوله التي سوف يكونون عليها عند سن ١٧ سنة ، وفي سن ١٢ سنة تصبح الفروق الفرديه اكثر وضوحا مع وجود اطفال سن ١٢ سنة المبكرين في النضج من مستوي البالغين في معدل النبض عنه بالنسبه للمتأخرين في النضج ويصل العديد من اطفال سن ١٢ سنة الي نضج الكبار في بعض مهارات التوافق بين العين واليد ويتفوق الاولاد في الانشطه التي تتضمن قوة العضلات والسرعه والتوافق للحركات الكبيره وان يقدموا مهارات رياضيه جيده والانشطه الفرديه اكثر متعه لديهم ويبنوا اختيارهم علي اساس فردي اكثر من أي اعتبارات اخري ، ويكون الوعي الذاتي نحو تعلم مهارات جديده واضحا ويحتفظ الاولاد برغبه شديدته للالعاب والانشطه الاكثر حيث ان هذا السن يتميز بالوعي الذاتي نحو تعلم مهارات جديدته لذلك فانها تكون فرصه جيده لتعلم الاطفال الالعاب الفرديه.

### الخصائص الجسمية والبيولوجية :-

يذكر عمرو ابوالمجد وجمال إسماعيل ( ١٩٩٧ م ) ان هذه المرحلة تحت ١٤ سنة يزداد منها حجم عضله القلب بشكل كبير وتفوق في جورها سعه وحجم وقوة الشرايين لذلك يجب تجنب الوان النشاط الرياضي العنيف والمجهد وتبلغ سعه مصب القلب الي سعه الشرايين ( ٥ : ٤ ) ثم تتطور في بداية المراهقه الي ( ٥ : ١ ) ويزداد بذلك ضغط الدم ٨ ملليمتر في سن ٦ سنوات الي ان يرتفع الي ١٢٠ ملليمتر في بدايه المراهقه ثم يصل الي ١٤١٥ ملليمتر في سن ١٨,٥ سنة ويؤثر الضغط المرتفع علي الصبي والمراهق وتبدو اثاره في حالات الاغماء والإعياء والصداع والتوتر والقلق وربما لا يتفق ذلك مع ما يخدعنا من مظاهر النشاط الحيويه للمراهق ويجعلنا نظن انهم قادرون علي تحمل أي عبء ويختلف النمو الطولي من صبي إلي آخر لكن القاعدة أن من يبدأ فيهم نموه مبكرا ينتهي مبكرا وتبلغ سرعة النمو بالذراعين قبل الرجلين فيختل توافق الفرد واتزانه، ويتأخر النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي ولذلك يشعر البرعم والناشئ بآلام النمو الجسمي لتوتر العضلات المتصله المناسبه لتطوره. ( ٣٩ : ٣٢ )

### \* الخصائص النفسية :-

يذكر محمد حسن علاوي ( ١٩٩٤ م ) أن هذه المرحلة تحت ١٤ سنة تتميز باعتبارها فتره انتقال ما بين الطفولة والفتوة والشباب إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها المراهقة والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والتي تؤثر بصورة بالغة علي حياه الفرد في المراحل التالية من عمره. ( ٤٧ : ١١٩ )

ويشير عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل ( ١٩٩٧ م ) أن تربيته المراهق علي الثقة بالنفس هي خير وسيله للتغلب علي مخاوفه والتي تنشأ من شعوره بضعفه وعجزه تجاه متغيرات البيئه والتدريب وتزداد ثقته الناشئ في نفسه لما تدرّب علي الموافق المماثلة للمنافسة والمواقف الاجتماعيه المختلفه ولكي تنمي ثقته في نفسه فيجب علي المدرب ان يحترم اراء ناشئيه وان يقبل مساعدتهم بقبول حسن وان يرفض ان يستمع لنقد هدام علي الما لأحدهم وان يخفف من حدة النصائح أمام الزملاء في الفريق. ( ٣٩ : ٣٣ )

- أهم خصائص النمو العقلي - المعرفي للمرحلة السنية ( ١٣ - ١٤ ) سنه :-
- زيادة القدرة علي تركيز الانتباه من حيث قدره الانتباه ومدى الانتباه ويتأثر ذلك بدرجة كبيره بمدى عامل التشويق والاثاره لموضوع الانتباه .
  - نمو قدره الطفل علي التخيل بحيث لا يعتمد علي الصورة البصريه وحدها وانما يعتمد علي الالفاظ .
  - تنمو قدره المراهق علي التذكر وتتسع الذاكره لتشمل انواع جديده ، ويكون التذكر هنا من النوع الطويل المدى ، بمعنى استدعاء خبرات سبق تعلمها .
  - زياده قدره علي اكتساب المهارات والمعلومات وعلي التفكير والاستنتاج مما يسهل عمليه استيعاب المهارات الحركيه الجديده
  - نمو التفكير ، الابتكار بصورة واضحه ، أي مقدره المراهق علي الاتيان بأفكار جديده غير معروفه
  - تظهر الفروق الفرديه بصورة اوضح في النمو العقلي - المعرفي في المراهق ، نظرا لان النمو العقلي - في نهايه هذه المرحله يكون قد اكتمل نضجه. (٤ : ١٢٤)

- أهم خصائص النمو الاجتماعي - الانفعالي للمرحله السنيه ١٣ - ١٤ سنه :-
- اتساع دائرته الاجتماعيه نتيجة انتقاله للمدرسه الاعداديه والي المدرسه الثانويه فيزداد عدد اصدقائه وزملائه .
  - يدين بالولاء الشديد لجماعه الاقران لانها البديل لجماعه الأسرة التي يرغب في الاستقلال عنها
  - إعجاب المراهق بأشخاص يتجسد فيهم المثل الاعلي الذي يرتضيه في نفسه ومن ثم تعتبر هذه المرحله من أفضل القران لتكوين المثل العليا .
  - الاهتمام بالمظهر الشخصي وان يبديوا أنيقا وسيما .
  - استعداده ورغبته لخدمه الآخرين وتقديم العون لهم .
  - تشهد أواخر هذه المرحله نموا الذكاء الاجتماعي ، أي التصرف الحسن الملائم في المواقف الاجتماعيه المختلفه، وتقدير الظروف الاجتماعيه للزملاء والأصدقاء
  - زيادة حاجته إلي التقدير الاجتماعي والاعتراف به كشخص له قيمه
  - يمتاز بحب المغامرات والمخاطرة مما يدفعه إلي الإقبال علي انشطه المعسكرات والكشافة والرحلات
  - تتميز انفعالاته بالشده وعدم الاستقرار والتقلب. (٤ : ١٢٥)

وفي ضوء ما سبق وما تقدم ومراعاة الخصائص السابقة للمرحلة السنية ١٣ - ١٤ سنة فعلي مدربى الناشئين تخطيط برامج التدريب بطريقة لا تعارض تقدم الخصائص .

ويشير حنفي محمود مختار (١٩٩٥م) أن التخطيط هو الأساس الذي يبني عليه عملية التدريب فإذا كان الأساس قويا نجحت عملية التدريب وحقت أهدافها، وإذا كان التدريب ارتجاليا غير مبني علي تخطيط جيد النتيجة أن عملية التدريب ليست علي المستويات المطلوبة الوصول إليه. (٢٦ : ١٥)

ويشير كلا من محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) علي أن التدريب في المرحلة السنية ( ١٣ - ١٤ سنة ) يعتمد علي التقدم في أشكال التمرينات المهارية المتنوعة والتأكد علي العمل الخططي الفردي والجماعي.

ولذا فيحدد أهم العناصر المهارية والخططية التي يجب تعليمها وتدريبها في هذه المرحلة السنية وهي:

- ١- تغيير الاتجاه والسرعة
- ٢- الخداع بالجري بالكره والمراوغة - والمراوغة بالجري بالكره والخداع
- ٣- الإحساس بالكرة ( التلاعب ) بالكرة في الهواء
- ٤- ضرب الكرة برقة (غرفها) من أسفل chipping the ball
- ٥- ركل الكرة الطائرة كاملا، والنصف طائرة ( الجانب الأمامي )
- ٦- السيطرة علي الكرة بالرأس ، والسيطرة عليها بالامتصاص بالبطن والصدر
- ٧- ضرب الكرة بمقدمة الرأس من الجانب
- ٨- المهاجمة بالكتف the shoulder charg
- ٩- التكوين الخططي الأساسي ٢ ضد ٢
- ١٠- مباريات في كرة قدم مصغرة - مباريات كبيرة ( كاملة ) . ( ٥٢ : ٢٢٦ - ٢٢٧ )

## الإعداد المهاري في كرة القدم :-

يذكر محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) أن الإعداد المهاري يعتبر احد الجوانب الاساسيه لعملية التدريب في كرة القدم ويمثل الأداء المهاري في كرة القدم مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكره ويدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنيه ومعرفيه ونفسيه تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعبي، والقدرة الخاصة للاعب كرة القدم في المستوي العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب ، ولكن بقدرتهم علي الاختبار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعا لمتطلبات موقف اللعب . (٥٢ : ١٦٣)

ويري كلا من روي رس ، كورفان ديريمير Roy Ress & Corvan Dermeer (١٩٩٧م) أن للعبة كرة القدم ثلاثة مكونات أساسيه ( الأداء المهاري - الأداء الخططي - اللياقة ) فعدم تمتع اللاعب بلياقة عالية فان ذلك يؤثر سلبا علي أدائه المهاري خاصة كلما اقتربت المباراة من نهايتها ، فإذا لم يكن أداء اللاعب يقترب بشكل كبير من المثالية فان العمل علي الأداء الخططي - بغض النظر عن مدي سهولته يعد إضاعة للوقت والجهد. (٨٤ : ٥٧ - ٥٨)

ويشير حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٤م) أن المهارات الاساسيه في كرة القدم تعتبر احد الأركان الاساسيه في وحده التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسيه للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة علي عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة وتعرف المهارة skill بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة استجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة، ولما كان تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم هو العملية التي تتم عن طريقها تعديل السلوك المهاري للاعب او تغييره ، فان التعديل او التغيير لا بد وان يكون محصلة أو نتيجة لما قد يطرأ علي شخصية اللاعب بانتهاء الموقف التعليمي ، وحيث ان التعليم الحركي للاداء المهاري هو عملية تطوير القدره الحركيه للفرد والأداء المهاري وإتقانها يشكل قوي الفرد البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية ، لذا فمن المهم أن تربي كيف يتعلم اللاعب وكيف نحدد إطار التوجيه من اجل تطوير وتحسين ممارسته للاداء المهاري في كرة القدم .

ويضيف ايضا الي ان الاعداد المهاري للمهاره الاساسيه في كره القدم يمر بمراحل تعلم اساسيه ثلاث لا يمكن الفصل بينهما حيث تؤثر كل منها في الاخرى وتتأثر بها حتي يكتسب اللاعب المقدرة الكافية لإتقان تلك المهارات وهذه المراحل هي :-

- ١-مرحلة اكتساب التوافق الاولي او الخام للمهاره الاساسيه .
- ٢- مرحلة اكتساب التوافق الجيد او الدقيق .
- ٣-مرحلة اتقان وتثبيت المهاره الاساسيه. (٢٣ : ١٢٧ - ١٢٩)

ويحدد مفتي إبراهيم (١٩٩٤م) المهارات الاساسيه للعبه كره القدم فيما يلي :-

- ١- ركلات الكره بالقدم وهي تتضمن التمرير والتصويب والتشتيت
  - ٢- ضربات الكره بالرأس وهي تتضمن أيضا التمرير والتصويب والتشتيت
  - ٣- الجري بالكره
  - ٤- السيطرة علي الكره
  - ٥- المراوغة
  - ٦- مهاجمه الكره التي في حوزة المنافس
  - ٧- رميه التماس
  - ٨- مهارات حارس المرمي
- (٦٣ : ١٩)

بينما يصنفها بريان روبنسون Bryan Ropson (١٩٨٧م) كما يلي :-

- ١- استقبال الكره
  - ٢- الجري بالكره
  - ٣- المراوغة
  - ٤- ضرب الكره بالرأس
  - ٥- التمريرات
  - ٦- السيطرة علي الكره
  - ٧- رميه التماس
  - ٨- التصويب
- (٦٨ : ٧١)

**الأداء المهاري المركب في كره القدم : Technical performance combination**

يشير محمد إبراهيم سلطان ( ٢٠٠٤م ) إلي انه في ظل التطورات التي طرأت علي كره القدم عامه وخطط اللعب الدفاعية خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الأداء المهاري المركب حتى يستطيع التغلب علي هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه علي اعلي مستوي وبشكل مؤثر. (٤٤ : ٢٨٧)

ويشير حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨م) أن الأداءات الحركية المركبة من التدريبات الاساسيه في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الاسلوب لتثبيت دقه الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي ويمكن تحديد مساحه وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم علي قدره اللاعب ومهارته. (٢٢ : ١٥٢)

ويذكر محمد عبده صالح الوحش ، مفتي ابراهيم (١٩٩٤م) انه بعد أن يتعلم اللاعب المهارات الاساسيه ويتقنها بدرجه مناسبة فانه في إطار إعداد الفريق مهاريا يجب ان تكون الخطوة التالية هي تنميه تلك المهارات لديه واحد الوسائل المستخدمة في ذلك التمرينات المركبة.

والتمرين المركب هو الذي يحتوي علي عده تمرينات، بغرض إكساب اللاعب أكثر من مهارة أو مقدره وقد ازداد الاهتمام بهذا النوع من التمرينات في السنوات الاخيريه للأسباب التالية:-

- ١- تنوعه يزيد عند اللاعبين الرغبة في ممارسته
- ٢- ثبت انه من صالح الجهاز الوظيفي للاعب تنوع التمرينات وقوتها حتى يتحملها الجسم بطريقه خاصة أما أدائها بحمل واحد يرهق أجهزة اللاعب الداخليه .
- ٣- تفيد في حاله الفرق التي يقل فيها عدد مرات التدريب عن ٤ مرات حيث يشمل التمرين أكثر من مهارة وعنصر بدني. (٥٥ : ٦٩)

ويذكر كلا من ماهر ، وألان اي Maher & Alan E (٢٠٠١م) ان اشترك عدد مناسب من اللاعبين في الهجمات وتمتعهم بالأداءات الحركية المركبة يجعل المدافعين غير قادرين علي تحديد من سيقوم بالإنتهاء ( finish ) ان الكثير من المدربين يدربون اللاعب علي التصويب ، أو ما يطلق عليه " تدريبات الإنتهاء " في نهاية الوحده التدريبيه ، وهذا يجعل اتصال التصويب بباقي اجزاء محتوى الوحده التدريبيه اتصالا ضعيفا جدا ، الإنتهاء ليس مجرد مهاره منفصله ليس لها اتصال بالمهارت الاخرى ولكنه ينتمي الي بنيان الوحده التدريبية داخل بنيان اكبر وهو لعبه كره القدم " soccer ". (٧٦ : ٤٦)

ويتفق كلا من جمال محمد علاء الدين (١٩٩٠م) وامر الله البساطي (١٩٩٨م) ان طبيعه الاداء في تلك الالعب الجماعية تحتم علي اللاعبين استخدام أفعال أو اداءات حركيه

مركبه (مهارات) في صيغته أشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب ، كما ترتبط مع بعضها البعض في وحدات كليه متكامله للأفعال الحركيه لتشكل في النهايه نظاما خاصا ويسمي هذا النظام من وجهه النظر البيوميكانيه بالمنظومه الحركيه . (٢٠ : ٣) ، (٩ : ١٩)

ويذكر مارتين بيدزنسكي **Martin Bidzinski** (١٩٩٦م) انه من الاهميه في كره القدم المزج بين مهارات كره القدم ومكونات اللياقة البدنية ، فكلاهما يجب تدميتهما معا ، فبمرور الوقت سوف نلاحظ ان اثناء تطبيق البرنامج التدريبي مساهمه اللياقة البدنية في زيادة فعالية أداء التمرير والاستلام والجري بالكره وبدونها كما انه لا يمكننا الحكم علي جوده اداء لاعب كره القدم الا اذا نظرنا لادائه تحت ضغط ( بدني - نفسي - مناسف ) ، فان هذا يعبر عن قدراته الحقيقيه ، والتدريب علي ذلك يرفع من ادائه بصورة شامله . (٧٩ : ٢٥ - ٢٧)

ويشير أمر الله البساطي (١٩٩٤م) أن الأداء الحركي المركب بصفه عامه يمثل شكل من البناء يتكون من عدة اداءات حركيه مترابطة يؤثر كل منهما في الاخر تائيرا متبادلا لتحقيق فعل حركي محدد وعاده ما تنشأ هذه الاداءات الحركيه المركبه من الارتباط بين اجزاء ومراحل الحركه وعلاقتها فيما بينها لتكوين ما يسمي بالاداء المهاري المركب ، ويمثل كل اداء مهاري في الجمله اداء مهاري مستقلا يتكون من ثلاث مراحل ( تمهيديه - رئيسيه - نهائيه ) في حاله ادوة مستقلا ، وقد يتالف الاداء المهاري المركب من عدة اداءات وحيد ( الاستلام او التمرير او التصويب ) او عدة اداءات متكرره ( الجري بالكره ) او عدة اداءات تشمل الاثنين معا ( الاستلام ثم الجري ثم التمرير ) وهذا يتطلب تسلسل الاداءات المهاريه ودمج المرحله النهائيه مع المرحله الاعداديه للأداء الثاني لتكوين مرحله بينيه مندمجه لها مواصفات خاصه لا يمكن ان يتم هذا الربط بشكل جيد الا اذا توقع اللاعب مسبقا الأداء المهاري التالي. (٨ : ٧٧)

### فعالية الأداء المهاري : Effectiveness of the performance skills

يعرف سيد عبدالمقصود (١٩٩٤) الفاعلية Effectiveness بانها " الدرجة التي يصل إليها اللاعب من توظيف قواه البدنية والعقلية والنفسية لأداء المهارات الأساسية بصفة

تتسم بالسهولة والدقة والإقتصاد في بذل الجهد لتحقيق أعلى النتائج والوصول للهدف".

( ٢٩ : ١٠ )

ويري طلحة حسام الدين (١٩٩٣) أن مفهوم الفعالية يتضمن الربط بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لإنجازه وأن من خصائص الأداء الفعال تميزه بغياب الحركات الزائدة وإستخدام العضلات بالقدر والتوقيت المناسب . ( ٣١ : ١٠ ) .

ويذكر محمود بيومي (٢٠٠٤) نقلاً عن بروير Broer (١٩٦٠) أن هناك متطلبات لفعالية الحركة تتمثل في (المتطلبات البدنية ، المتطلبات العقلية ، المتطلبات الإنفعالية) .

• المتطلبات البدنية وتشمل عناصر متعددة منها (التحمل ، المرونة ، القوة ، القدرة العضلية ، الإحساس ، زمن رد الفعل) .

• المتطلبات العقلية وتشمل:

١. القدرة علي حل المواقف الحركية.
٢. القدرة علي إتخاذ قرارات سريعة متوائمة.
٣. القدرة علي تذكر الخبرات الحركية السابقة وإمكانية تطبيقها.
٤. القدرة علي الإنتباه والتوقع.

• المتطلبات الإنفعالية : حيث أن العوامل الإنفعالية ربما تعوق كفاءة الحركة ولها أهمية كبيرة في التعلم أثناء عملية التدريس . ( ٥٩ : ١٩ )

- الاستجابات الوظيفية ( المتغيرات الفسيولوجية ) :-

اولا :- معدلات النبض : (Pulse Rate) - Heart Rate

يؤكد فاروق عبد الوهاب (١٩٩٥م) أن كفاءة القلب تتأثر بعده عوامل من أهمها

عاملين أساسيين هما :-

- العمر فكلما تقدم العمر بعد البلوغ كلما قلت كفاءة القلب للعمل .
- التدريب الرياضي حيث تتحسن كفاءته بالتدريب. ( ٤١ : ١٤٩ )

وينفق كلا من أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) وعلي البيك (١٩٩٧م) علي ان النبض هو المؤشر الحقيقي الحيوي الصادق الذي يدل علي حاله الجسم بصفه عامه والجهاز الدوري والتنفسي بصفه خاصه ، واكد ان هناك بالتاكيد خلاقات بين الرياضيين وغير الرياضيين في ذلك (٢ : ٥٨) ، (٣٨ : ٤٢)

ويعرف كلا من دراد ستراندوبيترماتيسوس **Drad Strand & peter Mathesius** (١٩٩٥م)، تامي بنهام ولورنس دال **Tani Benham & Laurence Deal** (١٩٩٥م) النبض بانه " موجات التمدد المنتظم في جدران الشرايين اثر وصول الدم إليها ، وتتسا نتيجة انقباض عضله القلب ". (٧٠ : ٦٤) ، (٨٨ : ٣٠)

ويذكر محمد سمير سعد الدين (٢٠٠٠م) أن الإيقاع المنتظم ما بين انقباض وانقباض القلب يسمى بضربات القلب او بمعدل القلب ، وان معدل القلب يتناسب عكسيا مع حجم الجسم لدي الفقاريات أي كلما صغر حجم الجسم ازداد معدل القلب والعكس بالعكس ، وانه يمكن قياس معدل القلب بالطريقة المباشرة باستخدام سماعه طبية وبطريقه غير مباشره عن طريق الشريان الكعبري او الشريان السباتي العنقي. (٤٩ : ١٣٧ - ١٣٩)

ويذكر بهاء الدين سلامه (٢٠٠٠م) ان ضربات القلب تبلغ في المتوسط ٧٠ضربه / دقيقه ويبلغ عدد متوسط ضربات القلب في العام الواحد حوالي ٤٠ مليون مره وفي كل ضربه بداخل القلب حوالي ربع رطل من الدم ، وهو يضخ في اليوم الواحد حوالي ٥٦ مليون جالونا من الدم . (١٧ : ١٧٠)

ويوضح أمر الله البساطي (١٩٩٨م) لسهوله الحصول علي معلومات سريعة عن النبض من اللاعب بشكل لا يؤثر علي أداء واستمرار التمرين يمكن اخذ معدل النبض في ٦ ثوان وضرب الناتج  $\times 10$  وقياس النبض لمدته ١٠ثواني وضرب الناتج  $\times 6$  او في ١٥ ثانيه وضرب الناتج  $\times 4$  ، ومن ثم يستطيع المدرب توجيه اللاعب لزياده او خفض معدل الأداء بعد التعرف علي معدل النبض الفعلي ومقارنته بمعدل النبض المطلوب. (١٠ : ٤٦)

كما يذكر سكوبير (١٩٩٣م) **Scehober** ان الارتفاع في معدل النبض لدي الأطفال يكون لتعويض صغر حجم الضربة لديهم الناتج عن صغر حجم القلب. (٨٥ : ١٥٣)

### ثانيا : السعة الحيوية : Vital capacity

يعرفها ابو العلا عبد الفتاح (١٩٨٥م) بأنها تساوي مجموع احتياطي الشهيق بالاضافه الي هواء الشهيق العادي بالاضافه إلي احتياطي الزفير ، وهذه السعة تعتبر اكبر حجم الهواء يستطيع الإنسان أن يخرج بعد اخذ اقصي شهيق وعاده ما يبلغ ٤٦٠٠ مللي لتر ويمكن ان تصل من ٦ : ٧ لترات لدي طوال القامة. (١ : ٨)

وتقاس السعة الحيوية باستخدام جهاز اسبيروميتر جاف وذلك لصغر حجمه وسهولة استخدامه في الملعب وتقاس السعة الحيوية بان يخرج اللاعب أقصى زفير بعد أقصى شهيق في الجهاز وعاده لا يتغير حجم السعة الحيوية بعد التدريب الخفيف او قد يقل بحوالي ١٠٠ - ٢٠٠ ميلليتر كما قد تقل بعد الأحمال الكبيرة بحوالي ٣٠٠ - ٥٠٠ ميلليتر حيث انه كلما زاد الفارق بين قياس السعة الحيوية قبل التدريب وبعده ذلك علي زيادة شدة وحجم التدريب. (١٨ : ١٢٠) ، (٦٩ : ٦٥)

ويشير بكر سلام (١٩٩٢م) بان التدريب الرياضي يؤدي إلي زيادة السعة الحيوية وأيضا الكفاءة الرئوية التي تعتبر من ضمن المؤشرات المحددة لكفاءة الجهاز التنفسي وزيادة التمدد الرئوي وقت التمرين وأثناء الراحة. (١٤ : ٢٤)

ويذكر ميد ، تورنر Med & Turner (١٩٨٨م) ان اشتراك عضلات البطن يعتبر عاملا هاما لتحقيق عمق التنفس بالنسبة للأفراد غير المدربين كما ان زياده مطاطية عضلات التنفس يزيد من السعة الحيوية ، وان الشخص المدرب يمتص كمية اكبر من الاكسجين اثناء التنفس. (٨٢ : ٦٠١ - ٦٠٤)

### ثالثا :- الحد الاقصى للاستهلاك الاكسجين :- VO<sub>2</sub> max :-

يشير بهاء الدين سلامة (١٩٩٠م) أن أقصى استهلاك الأكسجين من العوامل المؤثره في الكفاءة البدنيه ، ويعتبر التعرف علي الحد الاقصى للاستهلاك الاكسجين من الأمور الهامة في التدريب الرياضي بشكل عام وفي تدريب التحمل بشكل خاص.

(٣١٩ : ١٥)

ويذكر بهاء الدين سلامة (١٩٩٤م) أن علامات الوصول للحد الأقصى لاستهلاك

الأكسجين هي :-

- عدم زيادة استهلاك الأكسجين عند زيادة شدة الحمل البدني
  - زيادة عدد ضربات القلب عن ١٨٠ ضربه / دقيقة
  - زيادة عدد مرات التنفس لدرجه لا يستطيع معها الفرد الاستمرار في الأداء.
- (١٦ : ٣٢١)

ويشير حسين حشمت ونادر شلبي (٢٠٠٣م) إلي وجود عوامل تحدد أقصى

استهلاك للأكسجين طرفيا peripheral limitation ومركزيا central limitation :

- العوامل التي تحدد أقصى استهلاك للأكسجين طرفيا :-
- وهي عوامل توجد داخل العضلات الهيكلية تقلل قدره الخلايا لاستيعاب واستخدام الأكسجين أثناء التدريب
- العوامل التي تحدد أقصى استهلاك للأكسجين مركزيا :-
- وهي العوامل التي ترتبط بالجهاز الدوري والجهاز العصبي المركزي والتي تحد قدره العضلات الإرادية لاستهلاك الأكسجين أثناء التدريب. (٢٤ : ٣٢)

ومن العوامل التي يعتمد عليها  $VO_2 \max$  :-

- ناتج قلبي عالي  $a \max$  .
- نسبه جيده من الأكسجين تحمل مكونات الدم .
- توزيع مثالي من الدم إلي الانسجه النشطة والعامله .
- انتشار جيد من الأكسجين عبر الأوعية الشعريه إلي الميتوكوندريا .
- تأثير المجهود العضلي .
- اختلاف التركيب الهوائي المستنشق .
- اختلاف الضغط الجوي .
- كميته الدم المتدفق .
- نسبه الهيموجلوبين في الدم. (٧٦ : ١٠١) ، (١٦ : ٧٢)

جدول (٢)

الدراسات السابقة  
أولاً: الدراسات العربية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	أهم النتائج
١	مفتى إبراهيم، محمود أحمد أبو العنين (١٩٨٥م) (٦٥)	أثر البرنامج المقترح لفترة الإحصاء على كفاءة الجهاز الدورى والتفسي على لاعبي كرة القدم	التعرف على تأثير البرنامج المقترح لفترة الإحصاء على كفاءة الجهاز الدورى والتفسي على لاعبي كرة القدم	التجريبي	٢٠) لاعب ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تستخدم البرنامج التحريبي المقترح والأخرى ضابطة تستخدم طريقة التدريب العادية
٢	محمد شوقي كشك (١٩٨٦) (٥٠)	توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم.	التعرف على تأثير التدريب الموجه للمهارة المركبة على تنمية دقة التصويب في كرة القدم.	التجريبي	- أهمية ربط مهارة التصويب من الحركة بانواع السيطرة الأخرى على الكرة بحيث تظهر كمهارات مندمجة يتم التدريب عليها بتكرارات متتالية. - تساقص الزمن الكلي لأداء المهارة الحركية المركبة.
٣	أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٤) (٨)	دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة.	تحديد الأشكال المختلفة للأداءات الحركية المركبة خلال زمن المباراة لنشاطي كرة القدم وكرة اليد والتصنيف الكيفي للأداءات الحركية المركبة لخطوط ومراكز اللعب خلال زمن المباراة لنشاطي كرة القدم وكرة اليد.	الوصفي	اختلاف أشكال الأداءات الحركية المركبة بين مراكز وخطوط اللعب في كل من كرة القدم وكرة اليد من حيث الكم والكيف، حيث بلغت أشكال الأداءات الحركية بالكرة وأكثرها تنفيذاً خلال المباراة (١٧) في كرة القدم، (٢١) في كرة اليد وجميعها تنتهي إما بالتصويب أو التمرير، والأداء الحركي للاستلام ثم التمرير هو أكثر الأداءات المركبة تكراراً في كل من كرة القدم وكرة اليد.

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
٤	جمال عبد الله حسن (١٩٩٤) (١٩)	تأثير برنامج تدريبي مقترح على الأداء البدني والمهاري وحجم وظائف القلب للاعبى كرة القدم	التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على الأداء البدني والمهاري وحجم وظائف القلب للاعبى القدم	٢٨ لاعب تحت ٢٠ سنة ممثلة في لاعبي نادي الترسانة (مجموعة تجريبية) ولاعبي نادي الزمالك (مجموعة ضابطة)	التجريبي	وجود فروق وتنب في التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في حجم ووظائف القلب نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح، توجد فروق بين المتغيرات الفسيولوجية والنض وضغط الدم الانقباضى والانبساطى خلال الموسم التدريبي
٥	شريف إبراهيم عبيده (١٩٩٧) (٣٠)	دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج المباريات في كأس العالم ١٩٩٥م للناشئين تحت (١٧) سنة في كرة القدم.	التعرف على نسب مساهمة بعض الأداءات المهارية فسي تتسالىح المهارات.	عينة من مباريات دور الثمانية حتى نهائي كأس العالم للناشئين تحت (١٧) سنة.	الوصفي	النسبة المئوية للأداءات الحركية المركبة والمنفردة الناجحة للفريق الفائزة أكثر من الفريق المهزومة.
٦	أمر الله أحمد الساطي (١٩٩٨) (٩)	دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقذرة على الأداء المهاري في كرة القدم.	تحديد مكونات المقذرة المهارية من أداءات مركبة بالكرة من واقع أداء اللاعبين، والتعرف على البناء العاملي لبعض المهارات المركبة في كرة القدم من خلال التحليل العاملي لاشكال الاداءات المهارية المركبة.	أستلمات عينة البحث على منتخب البرازيل، نيجيريا، الأرجنتين، هولندا، مصر، إيطاليا، ألمانيا، وإنجلترا.	الوصفي	تم التوصل إلى تحديد الأداءات المهارية المركبة والأساسية في أربعة عشر أداء مهاري في كرة القدم من خلال التحليل العاملي، ثم استخلاص أربعة عوامل تمثل المقذرة المهارية المركبة في كرة القدم، ثم اختيار الأداءات الأكثر شهرة على العوامل، وهي السيطرة ثم الحرية بالكرة ثم التمويه، السيطرة ثم التمويه، السيطرة ثم المراوغة ثم التمويه، السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب، حيث أن هذه الأداءات تمثل المقذرة المهارية في كرة القدم.

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينية	المنهج	أهم النتائج
٧	عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨) (٣٥)	تأثير برنامج تدريبي لبعض الأديارات المهارية المركبة لنادي كرة القدم.	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض الأديارات المهارية المركبة لنادي كرة القدم تحت سنة.	عينية من لاعبي كرة القدم الناشئين تحت (١٦) سنة ببادي سبور تيج ووقامها (٣٠) ناشئ.	الوصفي التجريبي	- تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأديارات المهارية المركبة و عددها (١٠) اختبارات وتحديد المعاملات العلمية لها. - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء المهارات المركبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية
٨	عبد الباسط محمد عبد الحليم ، عادل إبراهيم عمر (٢٠٠١) (٣٦)	وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لنادي كرة القدم في ج.م.ع.	التعرف على مستوى أداء المهارات المركبة للاعبين في سنة في جمهورية مصر العربية، ووضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة للاعبين في سنة تحت (١٦) سنة في ج.م.ع.	عينية من اللاعبين المقيدين بمنطقة القفاة (بور سعيد - الإسماعيلية - السويس) وأنديسة (المنصورة - الغربية) والإسكندرية) والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة القدم، واشتملت عينة البحث على (٣٩٠) لاعب تحت (١٦) سنة.	الوصفي	وضع مستويات معيارية موضوعة تمثل الأسلوب الأفضل لتقييم مستوى المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم تحت (١٦) سنة في الاختبارات قيد البحث.
٩	مجدي محمود وكونك (٢٠٠٢) (٤٣)	علاقة نمو بعض العناصر البدنية خلال فترة الأعداد ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم	التعرف على مدى التحسن في نمو بعض العناصر البدنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم	قوامها ٢٣ لاعبا يمثلون مجموعة واحدة	الوصفي	- تزداد العناصر البدنية (السرعة- تحمل السرعة- التحمل العام) ويفروق ذات دلالة معنوية وتفاوت هذا التحسن واضحا ويفروق معنوية في المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحوية - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين - النبض) - ولم تظهر القدرة اللاهوائية فرقا معنوية رغم تحسنها. - هناك ارتباط ذات دلالة بين كل من المتغيرات البدنية والفسيولوجية.

م	اسم الباحث	عنوان البحث	اهداف البحث	العينه	المنهج	أهم النتائج
١٠	محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥) (٥٤)	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	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	تتمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الأرتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثر واستغلاله الإستغلال الأمثل في تطوير التدريب
١١	إسلام مسعود علي محمود ٢٠٠٧ م (٥)	تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الأداءات مهارية المركبة للناشئين في كرة القدم	يهدف البحث للتعرف على استخدام التدريبات النوعية الخاصة بمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية الاداءات مهارية المركبة للناشئين كرة القدم تحت ١٧ سنة	عينه قوامها (٢٤) ناشئ؛ بالطريقة المعدية من ناشئ كرة القدم تحت (١٦) سنة بمنطقة الدقهية لكرة القدم	التجريبي	وأظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على مكونات التوافق العضلي العصبي وفعالية الاداءات مهارية المركبة

ثانياً: الدراسات الأجنبية

جدول (٣)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
١٢	سنجر روبرت ، فلورا لاين Singer , Rober ,Flora , Lynn A (١٩٨٩) (٨٧)	تأثير خمس خطوات لاستراتيجية التعلم المرئي (الإدراكي) على اكتساب المهام الحركية المرئية.	التعرف على تأثير الخطوات الخمس لاستراتيجية التعلم في تسهيل تعلم المهام الحركية المرئية.	٣٠ طالب تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية	التجريبي	الميليات الإدراكية التي يتعلم منها تعليم مهارات الحركة من الممكن الاستفادة منها عند استخدام الخطوات الخمس لاستراتيجية التعلم.
١٣	ويليمور وستا نفورس وجانجون ولبون وراود و سكيزر ووشارد Willmor, J.H&Stanforth, P.R&Gagnon,J&Lean,A.S&Rao, D.C&Skinner, J.S& Bouchard, C. (١٩٩٦) (٩٠)	تدريبات التحمل ذات تأثير قليل على معدل ضربات القلب أثناء الراحة	التعرف على تأثيرات البرنامج التدريبي المقترح للأحمال على معدل ضربات القلب أثناء الراحة	قوامها ٢٦ رجل ٢١ إمراه	التجريبي	- ادي البرنامج التدريبي المقترح الي خفض معدل ضربات القلب أثناء الراحة بدرجة معقولة ولكن بنسبة ضئيلة - ادي البرنامج التدريبي الي تحسين أقصى استهلاك O <sub>٢</sub> لدى المجموعة التجريبية
١٤	هوف، وسلوف، أجن، كيمى، هيلجرود Hoff J, Wislöff U, Engen LC, Kemi OJ, Helgerud J (٢٠٠٢) (٧٤)	تدريب التحمل الهوائي الخاص في كرة القدم	تحديد ما إذا كان توجيه الكرة لأهداف معينة ومجموعات اللعب الصغيرة هي أنشطة مناسبة للتدريب القوي، وما إذا كان معدل القلب في تدريب كرة القدم قياس صادق لشدة العمل الفعلي،	(١) ستة مدربين جيداً الشعبية الأولى للاعبين كرة القدم شاركوا في الدراسة	التجريبي	تسارين توجيه الكرة نحو الهدف أو مجموعات اللعب الصغيرة يمكن أن تؤدي كالتدريب القوي الهوائي ، مراقبة معدل القلب أثناء التمارين الخاصة في كرة القدم مؤشر صادق لشدة التمرين الفعلي

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العيونة	المنهج	أهم النتائج
١٥	فيغان هوارد Vivan Heward (٢٠٠٣) (٨٩)	تدريبات التحمل الهوائي تحسن مستوى لاعبي كرة القدم	معرفة مدى التأثير الذي يحدث في مستوى الإداء البدني للاعب كرة القدم نتيجة لتدريبات التحمل الهوائي	(١٠) عشرة لاعبين من لاعبي كرة القدم الفاشينين بالندية الدرجة الأولى بالجنزرا	التجريبي	تدريبات التحمل الهوائي تحسن الإداء البدني الوظيفي للاعب كرة القدم تحسن المستوي الوظيفي لكل من القلب والجهاز التنفسي، تحسن ملحوظ في مستوى اللياقة أثناء الراحة وارتفاع الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، تحسن ملحوظ بالقدرة اللاهوائية أيضا
١٦	هيلجارد ، انجين ،وسلوف Helgard , Engine , Westlove (٢٠٠٤) (٧٣)	الاعتبارات الفسيولوجية لتدريب القوة والتحمل لدى لاعبى كرة القدم	التعرف على الاعتبارات الفسيولوجية لتدريب القوة والتحمل لدى لاعبي كرة القدم	(١٥) لاعب من لاعبي كرة القدم بالجورجى الانجليزى وكانت متوسط أعمارهم (٢٢±٣)	التجريبي	تدريب كرة القدم يستند بشكل كبير على طبيعة اللعبة نفسها والتعارف بين المدرب واللاعب لتعزيز وتطوير الأداء، التدريب المنظم يؤدي إلى حدوث تكيفات بالجهاز الدورى التنفسي والعضلات والجهاز العصبى مما ينعكس بدوره على تهيئة وتطوير التحمل ، التدريب القوي بشدة من ٩٠-٩٥% من أقصى معدل ضربات القلب من ٢-٨ دقائق فاعلية كبيرة في تدريب التحمل ، التطورات التي حدثت من خلال البرنامج المستخدم في هذه الدراسة كان له اثر كبير في تطور أداء لاعبي كرة القدم

م	اسم الباحث	عنوان البحث	اهداف البحث	البيئة	المنهج	أهم النتائج
١٧	يلاجسيو ، لينكويس Yangsoo, lend quest (٢٠٠٤م) (٩١)	أثر تدريبات التحمل والقوة على بعض النواحي الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم	التعرف على أثر تدريبات التحمل والقوة على بعض النواحي الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم	١١ لاعب من لاعبي كرة القدم	التجريبي	حدثت تحسن ملحوظ لدى أفراد المجموعة التجريبية كالتالي، التدريب الجيد على التحمل يؤدي إلى تحسن عمل الجهازين الدوري والنفسي، تحسن ملحوظ في معدل نبضات القلب وهذا بدوره يساعد على تنمية التحمل فيما بعد، تدريب القوة بالشدات العالية والتكرارات القليلة يحدث ارتفاع في المستوى البدني للاعب، كرة القدم وتحسن من مستوى التدريب، لا بد من التوافق بين التدريبات المختارة ومستوى اللاعبين، لاعب كرة القدم لا بد أن يمتلك قاعدة هوأية جيدة
١٨	ماكميلان، هيلجروند، ماكروندال، هوف McMillan K, Helgerud J, Macdonald R, Hoff J (٢٠٠٥م) (٨١)	التكيفات الفسيولوجية لتدريب التحمل الخاص في كرة القدم لشباب لاعبي كرة القدم المحترفين	دراسة التكيفات الفسيولوجية لبرنامج تدريبي قشري هوأى بشدة عالية خلال (١٠) أسابيع التي يولدها شباب لاعبي كرة القدم المحترفين	١١ لاعب من لاعبي كرة القدم الشباب	التجريبي	الإداء بشدة عالية (٥ق) على فترات حول توجيه الكرة لأهداف معينة، صمم خصيصا لهذا الغرض إلى جانب التدريب المنظم في كرة القدم له تأثير على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للاعبى كرة القدم، وبدون تدخلات سلبية تؤثر على القوة، والقدرة على الوثب، والأداء السريع

م	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	المنهج	أهم النتائج
٢٠	مكتيب، هول McIntyre MC, Hall M (٢٠٠٥) (٨٠)	الملاحة الفسيولوجية بالنسبة لموقف اللعب لاعبى كرة القدم المتميزين بالكلية الغيلية (Galie)	البحث فى الملاحة الفسيولوجية وعلاقتها بموقف اللعب للاعبى كرة القدم المتميزين.	التجريبى من صفوة لاعبي كرة القدم النيابيين : (١٢) فى الخلف، (١٢) فى الأمام، (٤) وسط الميدان النين فازوا بأكبر بطول (كأس سجورسون) ثلاث مرات متتالية	الاختلافات الظاهرة فى وسط الميدان برغم مطابقة التدريب توحى بأنها ناجمة عن التكيفات الفسيولوجية للمنافسة بدلا من التدريب
٢١	جيسيس وآخرون Gissis and others (٢٠٠٦) (٧٢)	خصائص القوة والسرعة لصغار لاعبي كرة القدم المتميزين، والأقسل تميزا، والهواة (الممارسين)	مقارنة تأثير التدريب القترى الهوائى الخاص ( الألعاب الجماعية المصغرة ) المقابل للتدريب الهوائى العام ( الجرى ) على اللياقة البدنية والقياسات الموضعية لأداء مباراة كرة القدم	التجريبى ناتئى قسموا عشوا اينا الى مجموعة للتدريب القترى العام (ن=٢٠) ، والخاص (ن=٢٠)	أظهرت نتائج الدراسة ان كلا من الألعاب الجماعية المصغرة والجرى تسلاوا فى طرق التأثير فى التدريب القترى الهوائى للاعبى كرة القدم النأئين
٢١	جيسيس وآخرون Gissis and others (٢٠٠٦) (٧٢)	مقارنة القوة والسرعة لصغار لاعبي كرة القدم المتميزين، والأقسل تميزا، والهواة (الممارسين)	مقارنة القوة والسرعة لصغار لاعبي كرة القدم المتميزين، والأقسل تميزا، والهواة (الممارسين)	(٥٤) ناتئى مقسمين الى ثلاث مجموعات تبعيا لمستويات المنافسة : -المستوى العالى (المتفوزة) (ن=١٨) وتضم لاعبى كرة القدم من فريق الشباب الوطنى باليونان -المستوى الأقل (ن=١٨) وتضم لاعبى كرة القدم الشباب المشركين فى البطولة المحلية -الهواة (الممارسين) (ن=١٨) وتضم لاعبي كرة القدم الهواة	المجموعة ذات المستوى العالى (المتميزة) تتميز عن المجموعة الأقل، منها فى المستوى، ومجموعة الهواة فى خصائص القوة والسرعة قياسات القوة والسرعة تستخدم لتحليل القوة والسرعة وكذا تصميم وتقييم برامج التدريب

رقم	اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	أهم النتائج
٢٢	عزيز ، ميوخوجي ، شيا ، تيه Aziz AR, Mukherjee S, Chia MY, Teh KC (٢٠٠٧) (١٧)	العلاقة بين أقصى امتصاص الأكسجين وأداء التحمل الهوائي مع قدرة سرعة الجري المتكرر للاعبي كرة القدم الناشئين ذوي المستويات العليا (الصنفة)	تحديد العلاقة بين أقصى امتصاص للاكسجين ( $VO_2max$ ) في الجري بأقصى سرعة على التردميل وأداء التحمل الهوائي في اختبار الجري المكوكي متعدد المراحل $٣٠$ ، مع مؤشرات الأداء الحاصل عليها في اختبار قدرة سرعة الجري المتكرر ، الصنفة لاعبي كرة القدم الناشئين (الصنفة)	(٣٧)مراقب من الذكور	التجريبي	هناك ارتباط معتدل بين قياس $VO_2max$ واختبار الجري المكوكي يوحى بقول هذه الاختبارات اقياس الجوانب المختلفة للياقة الهوائية للاعبين ، عدم وجود ارتباط بين قياس $VO_2max$ ، وأداء التحمل الهوائي في اختبار الجري المكوكي بأداء اختبار قدرة سرعة الجري المتكرر توحى بارتباط ضعيف في حد ذاته للياقة الهوائية بأداء اختبار قدرة سرعة الجري المتكرر الصنفة لاعبي كرة القدم الشباب

## التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات والبحوث السابقة التي تمكن الباحث من التوصل إليها والتي أجريت في الفترة الزمنية من (١٩٨٥م) إلى (٢٠٠٧م) وقد بلغ عددها ٢٢ دراسة سابقة (١١ دراسة عربية) ، (١١ دراسة أجنبية) ، تباينت أهدافها والمنهج المستخدمة فيها، حيث اشتملت على بعض البرامج التدريبية التي تهدف لتنمية الأداءات المهارية المركبة (المندمجة) وكذلك تحليل الأداءات الحركية المركبة في كرة القدم، وتصميم الاختبارات الخاصة بقياس تلك الأداءات ، وكذلك الدراسات التي تناولت بعض المكونات البدنية وعلاقتها بالجوانب الفسيولوجية في كرة القدم.

ومن خلال عرض الدراسات المرجعية فقد استفاد الباحث من هذه البحوث والدراسات المرجعية في كيفية التعرف على تحديد الأداءات الحركية المركبة بما يناسب ناشئ المرحلة السنية قيد البحث، والتعرف على مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث واختيار الاختبارات الخاصة بتلك المكونات بحيث تناسب المرحلة السنية قيد البحث (تحت ٤ اسنه)، وقد أشارت نتائج الدراسات المرجعية إلى ما يلي :

### الهدف :

يتضح من العرض السابق تنوع أهداف الدراسات المرجعية، حيث يهدف بعضها إلى التعرف على تأثير البرامج التدريبية على مستوى الأداء المهاري المركب مثل دراسة عبد الباسط عبد الحلیم (١٩٩٨م)، ودراسة إسلام مسعد علي (٢٠٠٧م)، بينما يهدف البعض الآخر إلى إكساب اللاعبين أداءات حركية مركبة مثل دراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م)، سنجر روبرت، فلورا لاين (١٩٨٩م) ، كما تهدف بعض الدراسات إلى تحليل الأداءات الحركية المركبة وتحديدها كماً وكيفاً، مثل دراسة أمر الله البساطي (١٩٩٤م)، في حين تهدف بعض الدراسات إلى وضع بطاريات خاصة بقياس الأداءات المندمجة ووضع مستويات معيارية لها مثل دراسة عبد الباسط عبد الحلیم، عادل إبراهيم عمر (٢٠٠١م)، كما تهدف بعض الدراسات إلى التعرف على أثر البرامج التدريبية على الأداء البدني والمهاري ووظائف القلب والجهاز الدوري والتنفسى مثل دراسة مفتى إبراهيم، محمود أحمد أبوالعنين (١٩٨٥م)، ودراسة جمال عبدالله حسن (١٩٩٤م) ، كما تهدف بعض الدراسات التي تناولت المتغيرات البدنية وعلاقتها بالمتغيرات الوظيفية مثل دراسة ويلموروستاتفورس وجانجون وليون ووراود وسكيز وبوشارد (١٩٩٦م)، ودراسة فيفان وهيوارد (٢٠٠٢م) ،

ودراسة مجدى محمود وكوك (٢٠٠٢ م) ، ودراسة هوف، وسلوف، انجن، كيمى، هيلجرد (٢٠٠٢م)، ودراسة هيلجرد، انجين، وسلوف(٢٠٠٤م)، ودراسة ياتجسيو، لينكويس (٢٠٠٤م)، ودراسة ماكميلان، هيلجرد، ماكدونالد، هوف(٢٠٠٥م)، ودراسة مكنثير، هول (٢٠٠٥م)، ودراسة ايمبليذيرى وآخرون (٢٠٠٦م) ، ودراسة جيسيس وآخرون (٢٠٠٦م) ، ودراسة عزيز، ميوخرجى، شيا، تيه (٢٠٠٧م).

#### المنهج المستخدم :

استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي مثل دراسة أمر الله البساطي (١٩٩٤م)، شريف إبراهيم عبده(١٩٩٧م)، ودراسة عبد الباسط محمد عبد الحليم، عادل إبراهيم عمر(٢٠٠١م)، ودراسة مجدى محمود وكوك (٢٠٠٢ م). بينما استخدمت بعض الدراسات المنهجين الوصفي والتجريبي، مثل دراسة عبد الباسط محمد عبد الحليم (١٩٩٨م).

في حين استخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي مثل دراسة جمال عبد الله حسن (١٩٩٤م)، ودراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م)، ودراسة سنجر روبرت ، ودراسة ويلموروستاتفورس وجاننون وليون ووراود وسكيز وبوشارد(١٩٩٦م) ، فيفان وهيوارد (٢٠٠٢م)، ودراسة هوف، وسلوف، انجن، كيمى، هيلجرد (٢٠٠٢م)، ودراسة هيلجرد، انجين، وسلوف(٢٠٠٤م)، ودراسة ياتجسيو، لينكويس (٢٠٠٤م)، ودراسة ماكميلان، هيلجرد، ماكدونالد، هوف(٢٠٠٥م)، ودراسة مكنثير، هول (٢٠٠٥م)، ودراسة ايمبليذيرى وآخرون (٢٠٠٦م) ، ودراسة جيسيس وآخرون (٢٠٠٦م) ، ودراسة عزيز، ميوخرجى، شيا، تيه (٢٠٠٧م).

وقد اتفق الباحث مع دراسة كل من عبد الباسط عبد الحليم(١٩٩٨م)(٣٧) ودراسة محمد شوقي كشك (١٩٨٦م)(٥٤). وسوف يقوم الباحث باستخدام المنهج التجريبي.

#### عينة الدراسة:

##### \* من حيث حجم العينة:

- حيث تراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ما بين (٦) إلى (٥٤) لاعب. في مستويات الناشئين واللاعبين ذوي المستويات العليا.
- بينما تراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي ما بين (٢٣) إلى (٣٩٠) لاعب. في مستويات الناشئين (تحت ١٦ سنة)، ولاعبى الدوري

العام المصري، ومباريات كأس العالم للناشئين تحت ١٧ سنة (من دور الثمانية وحتى النهائي)، ولاعبي منتخبات البرازيل والأرجنتين وهولندا ومصر وإيطاليا وألمانيا وانجلترا.

- بينما تراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهجين الوصفي والتجريبي معاً (٣٠) لاعب في مستويات الناشئين (تحت ١٦ سنة)

أما حجم عينة الدراسة الحالية قيد البحث فهو (٢٠ ناشئ) من ناشئ كرة القدم في المرحلة السنوية (تحت ٤ سنة).

#### \* من حيث العمر الزمني:

- اختلفت الأعمار السنوية بالنسبة لهذه الدراسات حيث نجد :
- دراسة محمد شوقي كشك (١٩٨٦م) أجريت على عينة من لاعبي الفريق الأول بأندية الاتحاد السكندري والنادي الاولمبي.
- دراسة شريف إبراهيم عبده (١٩٩٧م)، أجريت على عينة من مباريات دور الثمانية حتى نهائي بطولة كأس العالم للناشئين تحت ١٧ سنة.
- دراسة أمر الله البساطي (١٩٩٨م) ، أجريت على منتخبات البرازيل ونيجيريا والأرجنتين وهولندا ومصر وإيطاليا وألمانيا وانجلترا.
- دراسة عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨م)، أجريت على عينة من الناشئين تحت (١٦ سنة).
- دراسة عبد الباسط عبد الحليم، عادل إبراهيم عمر (٢٠٠١م)، أجريت على عينة من الناشئين تحت (١٦ سنة).
- دراسة دراسة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) أجريت على عينة تحت (٢ سنة).
- دراسة إسلام مسعد علي (٢٠٠٧م) أجريت على عينة تحت (١٦ سنة)
- دراسة فيغان وهيوارد (٢٠٠٢م) أجريت على عينة من ناشئ كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بانجلترا.
- دراسة هيلجرده، انجين، وسلوف (٢٠٠٤م) أجريت على عينة من لاعبي كرة القدم بالدورى الانجليزى وكانت متوسط أعمارهم (٢٢ سنة+٣).

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات المرجعية تبعاً لنوع ومتغيرات الدراسة، ونجد أن بعض الدراسات قد تناولت الاختبارات المعملية والميدانية والبعض الآخر تناول المتغيرات البدنية المهارية والخطوية، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة.

### المعالجات الإحصائية:

اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة على حده إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- معامل الارتباط- اختبار T) ويرجع ذلك إلى هدف الدراسة المراد تحقيقه.

### النتائج:

- توصلت دراسة أمر الله البساطي (١٩٩٤م) إلى اختلاف أشكال الأداءات الحركية المركبة بالمراكز اللعب في كل من كرة القدم وجميعها تنتهي إما بالتصويب أو التمير.
- توصلت دراسة عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨م) إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية المركبة وعددها (١٠) اختبارات، وتحديد معاملاتها العلمية للاعبين كرة القدم في المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة.
- توصلت رسالة محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥م) أن تنمية الأداء المهارى من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الأرتقاء بكل من المستوى المهارى والبدنى ومن ثم إختصار الزمن الكلى لأحجام التدريب المؤثر وإستغلاله الإستغلال الأمثل فى تطوير التدريب.
- توصلت رسالة إسلام مسعد علي (٢٠٠٧م) أن ساعد البرنامج المقترح على تنمية مكونات التوافق العضلي العصبي وسرعة ودقة الأداءات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم.
- توصلت دراسة ويلموروستاتفورس وجاجنون وليون ووراود وسكيز وبوشارد (١٩٩٦م) أن البرنامج التدريبي المقترح ادي الي خفض معدل ضربات

القلب اثناء الراحة بدرجة معنوية ولكن بنسبة ضئيلة، كذلك تحسين اقصى استهلاك  $VO_{2MAX} O_2$  لدي المجموعة التجريبية.

- توصلت دراسة فيفان وهيوارد (٢٠٠٢م) إلى أن تدريبات التحمل الهوائي تحسن الاداء البدني الوظيفي للاعب كرة القدم وتحسن المستوي الوظيفي لكل من القلب والجهاز التنفسي، تحسن ملحوظ في مستوي النبض اثناء الراحة وارتفاع الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين، تحسن ملحوظ بالقدرات اللاهوائية ايضا.
- توصلت دراسة ايمبليذيري وآخرون (٢٠٠٦م) إلى أن كلا من الألعاب الجماعية المصغرة والجرى تساوا في طرق التأثير في التدريب الفترى الهوائي للاعبى كرة القدم الناشئين.
- توصلت دراسة جيسيس وآخرون (٢٠٠٦م) إلى أن المجموعة ذات المستوى العالى (المتميزة) تتميز عن المجموعة الأقل منها فى المستوى، ومجموعة الهواة (الممارسين) فى خصائص القوة والسرعة.

#### مدى استفادة الباحث من الدراسات المرجعية:

- في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية استفاد الباحث مما يلي:
- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الفنية أو الإدارية.
  - الاستفادة من كيفية الاستعانة بالأدوات والأجهزة المستخدمة.
  - تحديد الأداءات الحركية المركبة الأكثر استخداماً وتناسباً مع المرحلة السنوية قيد البحث، وتحديد الاستجابات الوظيفية وكذلك تحديد الاختبارات البدنية للمكونات البدنية الخاصة بالمرحلة السنوية للناشئين تحت (١٤ سنة).
  - التعرف على انساب الأساليب والمعالجات الإحصائية للاستفادة منها في الدراسة الحالية.