

## الفصل الثاني

٠/٢ - القراءات النظرية والدراسات المرجعية

١/٢ - القراءات النظرية

١/١/٢ - أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم وكيفية تدريبها

٢/١/٢ - مفهوم الإعداد المهاري وأهميته في كرة القدم

٣/١/٢ - تخطيط التدريب المهاري للناشئين في ضوء خصائص المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة

٤/١/٢ - الأداءات الحركية وتصنيفاتها في الأنشطة الرياضية.

٥/١/٢ - الأداءات الحركية المركبة.

٦/١/٢ - طبيعة الأداءات الحركية المركبة في الأنشطة الرياضية الجماعية (وفي كرة القدم).

٧/١/٢ - التوقع المركب وتعاملات الخداع في الألعاب الجماعية وفي كرة القدم.

٨/١/٢ - مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم وأهميتها للمرحلة السنوية تحت ١٢ سنة.

٢/٢ - الدراسات المرجعية

١/٢/٢ - التعليق على الدراسات المرجعية

## ١/٢ - القراءات النظرية:

### ١/١/٢ - أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم وكيفية تدريبها :

تعتبر المهارات الأساسية أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة، وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ، ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم. ( ١٥ : ٣٩ )

ويتفق كل من محمد عبده صالح الوحش، ومفتي إبراهيم حماد (١٩٩٥) على أن المهارة الحركية أو المهارة الأساسية هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة، وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات، وتعتبر المهارات الأساسية حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبني عليها الإعداد الخططي. ( ٢٨ : ٢٧ )

ويذكر حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١) أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعتبر أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة و بدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة، وتعرف المهارة *skill* بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة و الاقتصاد في الجهد بسرعة استجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة. ( ١٤ : ٢٧ )

ويشير محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م) أن تعليم المهارات الأساسية باختلاف أقسامها من أهم واجبات المدرب خاصة من يعمل مع البراعم والناشئين. وقد يعتقد البعض أن عملية التعليم تبدأ وتنتهي مع هذه المراحل فقط وهو اعتقاد خاطئ، فعملية التعليم عملية مستمرة مع كل من يمارس اللعبة مهما بلغ من مستوي فني، غير أنها تبدأ مع الصغار والمبتدئين بحجم أكبر وتأخذ نصيباً وافراً من خطط وبرامج العمل معهم، وكلما تقدم اللاعب في المستوي كلما انخفض دور المدرب التعليمي ولكنه لا يتوقف حتى في المراحل الفنية المتقدمة. (٤٢ : ١٢٧ )

ويشير **حنفي مختار (١٩٩٤)** أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها ، وقد قسم المهارات الأساسية إلى :-

أ. المهارات الأساسية البدنية أو المهارات الأساسية بدون كرة وهي :

- الجري وتغيير الاتجاه.

- الوثب.

- الخداع والتمويه بالجسم.

- وقفة لاعب الدفاع.

ب. المهارات الأساسية بالكرة وهي :

- ركلات الكرة بالرجل.

- الجري بالكرة.

- الخداع بالكرة.

- رمية التماس.

- السيطرة على الكرة.

- ضرب الكرة بالرأس.

- المهاجمة.

- حراسة المرمى.

( ١٧ : ٦٥-٧٠ )

ويذكر **مفتي إبراهيم (١٩٩٤م)** أن الإعداد المهاري يعني إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أداءها، والمهارات الأساسية للعبة كرة القدم يمكن تحديدها فيما يلي :

١- ركلات الكرة بالقدم وهي تتضمن التمرير والتصويب والتشتيت .

٢- ضربات الكرة بالرأس وهي تتضمن أيضاً التمرير والتصويب والتشتيت .

٣- الجري بالكرة.

٤- السيطرة على الكرة.

٥- المراوغة.

٦- مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس.

٧- رمية التماس.

٨- مهارات حارس المرمى.

والإعداد المهاري لابد أن يبدأ أولاً وخاصة عند تدريب اللاعبين المبتدئين بتنمية كل مهارة على حدة وفي مرحلة تالية يمكن استخدام التمرينات المركبة بين مهارتين أو أكثر. ( ٥٢ : ١٩ )

وقد تعددت الآراء للعديد من الخبراء المتخصصين في مجال كرة القدم حول تصنيف المهارات الأساسية في كرة القدم، حيث يصنفها بريان روبنسون **Bryan Ropson** (١٩٨٧م) كالتالي :

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| ١- استقبال الكرة    | ٢- الجري بالكرة      |
| ٣- المراوغة         | ٤- التمريرات         |
| ٥- ضرب الكرة بالرأس | ٦- السيطرة على الكرة |
| ٧- رمية التماس      | ٨- التصويب           |
- ( ٥٧ : ٧١ )

بينما يصنفها جورج بيم **Georg Beim** (١٩٨٦م) كالتالي :

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| ١- التمريرات         | ٢- ضرب الكرة بالرأس     |
| ٣- التصويبات         | ٤- الجري بالكرة         |
| ٥- السيطرة على الكرة | ٦- المهاجمة             |
| ٧- رمية التماس       | ٨- مهارات حارس المرمى . |
- ( ٥٩ : ٢٦ )

ويقسم وليام تومسون **William Thomson** (١٩٨٠م) الأداءات مهارية إلى :

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| ١- استقبال الكرة | ٢- الجري بالكرة |
| ٣- المراوغة      | ٤- التمريرات    |
| ٥- التصويب       | ٦- حراسة المرمى |
| ٧- رمية التماس   |                 |
- ( ٦٦ : ٥٤ - ٢٤١ )

وتعد هذه التصنيفات المتعددة للمهارات الأساسية مجرد تصنيف شكلي يعكس ما تحتويه اللعبة من مهارات، أي أنه مجرد تصنيف شكلي ولا يعني مضمون وجوهر أداء هذه المهارات خلال التنافس الحقيقي في الملعب، حيث أن طبيعة اللعب التنافس تفرض على اللاعبين أداء أشكالاً لمهارات حركية جديدة تؤدي بشكل مندمج ( الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم الجري ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب - وهكذا) يعتمد ويحتوي بداخله على المفردات الموجودة في هذا التصنيف حيث أنها تشكل جزئياتها.

## ١/١/١/٢ - خطوات التدريب على المهارات الأساسية :

يشير **حنفي مختار (١٩٩٤م)** أن أهداف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو إكساب اللاعبين التوافق الأولي ثم التوافق الجيد من أجل الوصول إلى الكمال ودقة الأداء، والعمل على تثبيت هذا الكمال حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سليمة أثناء المباريات تحت كل الظروف، ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب. (١٧ : ٩٩)

ويؤكد كل من **عبد صالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٥)** أن وصول اللاعب إلى مستوي عالي في كرة القدم يتطلب الإتقان التام للمهارات الأساسية حتى الوصول إلى مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الأساسية والتي يطلق عليها البعض خطوات التدريب على المهارة الأساسية ويمكن تلخيصها فيما يلي :

- ١- التدريب على المهارة الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة.
  - ٢- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين.
  - ٣- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغير الظروف الخارجية.
  - ٤- تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة.
  - ٥- مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية.
- ( ٢٨ : ٨٤-٨٥ )

## ٢/١/١/٢ - أساليب التدريب على المهارات الأساسية :

ويشير **حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١)** أن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعدادي مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات مهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهداً، وكذلك يجب أن يراعي أن تعلم المهارات الفنية الأساسية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلاً لا يجب أن يعلم مجرداً كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطوة من خطط اللعب الجماعي كذلك لا بد أن يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية.

### ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

- ١- تدريبات الإحساس بالكرة.
- ٢- التدريبات الفنية الإجبارية.
- ٣- تدريبات باستخدام أكثر من كرة.
- ٤- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية.
- ٥- تدريبات الأداءات المهارية المركبة.
- ٦- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة.
- ٧- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة. ( ١٤ : ١٣٤-١٦٤ )

### ٢/١/٢- مفهوم الإعداد المهاري وأهميته في كرة القدم :

مما لا شك فيه أن ارتفاع مهارات اللاعب تجعله يبذل جهداً أقل في السيطرة على الكرة ويقتصد في المجهود عن التحرك بالكرة، ولقد تطلبت كرة القدم الحديثة أن يكون لاعبو الفريق لديهم القدرة الخططية والمهارات الحركية العالية ليلعبوا كمهاجمين ومدافعين رغم اختلاف مراكزهم في الفريق. ( ١٦ : ٦ )

ويشير **عصام عبد الخالق (١٩٩٢م)** أن الأداءات المهارية تختلف في أهميتها ودورها وتركيبها من نشاط إلى آخر حسب متطلبات تضعها مواقف هذا النشاط للوصول إلى المستويات العالية، وتندرج كرة القدم تحت النشاط ذات التأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين والتي يتطلب أن توجه فيه الأداءات المهارية إلى كيفية استخدام اللاعب لكل القوي، وباقتصاد وتنمية مقدرة السرعة ودقة الأداء في الظروف المختلفة لمواقف المباراة المتغيرة حيث أن نجاح الأداء للاعب أثناء المباراة يتوقف على إتقانه لها مهما تغيرت الظروف مع تنوع هذه الأداءات لديه. ( ٣٠ : ١٨١ )

ويتفق كل من **حنفي مختار (١٩٩٤)**، **محمد حسن علاوي (١٩٩٤)**، و**مفتي إبراهيم (١٩٩٤)**، **حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨)** أنه يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويعد الهدف الأسمى لعملية الإعداد المهاري هو إكساب اللاعبين الأداءات المهارية ومحاولة إتقانها وثبوتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية بالإتقان الكامل لها، حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم. ( ١٧ : ٦٥-٦٧ ) ( ٢٥ : ٣٧ ) ( ١٩ : ٥٢ ) ( ٢٧ : ١٥ )

في حين يذكر جمال إسماعيل النمكي (١٩٩٧م) أن الإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلي المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من صفات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام لمهارات الحركة الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي ينخصص فيه. (٧ : ٧)

ويشير محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م) أنه في فترة التدريب التي تهدف إلى إعداد اللاعب أو الفريق مهارياً، تستخدم التدريبات التي تنمي وتحسن وتزيد من مستوى اللاعب أو الفريق في المهارات الأساسية للعبة، وتعمل في نفس الوقت على تطوير حركاته ومهاراته، ويؤدي هذا النوع من فترات التدريب على مدار السنة التدريبية (الموسم الرياضي) وتشمل عليه كافة البرامج والدورات التدريبية، وفي الحقيقة إن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومية هي التدريب على المهارات الأساسية، وإن اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب. (٩٨ : ٤٢)

### ٣/١/٢- تخطيط التدريب المهاري للناشئين في ضوء خصائص المرحلة السنية تحت ١٢ سنة:

التخطيط هو الأساس الذي تبني عليه عملية التدريب، فإذا كان الأساس قوياً نجحت عملية التدريب وحقت أهدافها. وإذا كان التدريب ارتجالياً غير مبني على تخطيط جيد نتيجة أن عملية التدريب ليست على المستوى المطلوب الوصول إليه. (١٦ : ١٥)

يشير مفتي إبراهيم (١٩٩٧) إلى أن التخطيط للتدريب في كرة القدم يعد وسيلة ضرورية لتطوير أداء اللاعبين والفريق حيث يحد 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 (٥٠ : ٢٥٧)

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح، وإبراهيم شعلان (١٩٩٤) أن مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة يتوقف على التخطيط الدقيق لعملية التدريب وذلك بهدف الارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى المستويات. (٢١ : ٢)

ويشير كل من محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) أن أسس التدريب الحديثة الخاصة بالإعداد المهاري إلى جانب خبرات المدربين والعاملين في مجال تدريب كرة القدم اتباع طرق مختلفة للارتقاء بالمستوي الفني وهي

**أولاً الأسلوب الشكلي:** ويتميز بالإجراءات النظامية الجامدة ويكون أداء اللاعبين بصورة جماعية وفي توقيت واحد من خلال تشكيلات متشابهة، ويتناسب هذا الأسلوب مع المبتدئين والناشئين وذلك لزيادة فرص تحسين الاستجابة وتدعيمها والقدرة على تصحيح الأخطاء كما يمكن ربطه بالجانب البدني.

**ثانياً أسلوب المنافسات:** ويعد من أفضل الأساليب لاستثارة اللاعبين وزيادة الدوافع والحماس نحو الأداء حيث أنه يعتمد على ديناميكية العمل الجماعي المشابهة للأداء خلال المباريات في تحفيز وإبراز القدرات الكامنة عند اللاعبين فضلاً عن تحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة.

**ثالثاً الأسلوب المختلط (المركب):** ويعد هذا الأسلوب مزيج من نماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية مهارية والبدنية أو كليهما مع الناحية الخطئية ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب وتناسب ذلك مع فترة ومرحلة التدريب. (٤٥ : ١٧٤-١٨٩)

ويؤكد كل من محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) على أن عملية تخطيط التدريب المهاري للناشئين في هذه المرحلة السنية يجب مراعاة أن تشمل مكونات التدريب مهارية في حالة الهجوم على تدريبات لزيادة قدرة الناشئ على التحرك والجري بالكرة وبدونها لخلق مساحات لنفسه والزميل وإدخال بعض الشروط الخاصة أثناء أداء المهارات مثل السيطرة والتمرير (لمستين بحد أقصى)، وكذلك أداء مسافات مختلفة للجري بالكرة (بأجزاء محددة من القدم)، كما يجب التركيز على محتوى مضمون تدريبات المستويات السابقة وتدعيمها باعتبارها أساس العمل، والحث على الهجوم والقدرة على الاختراق بالكرة وبدونها، مع حث اللاعب دائماً على التسجيل والتهديف وسرعة اتخاذ القرار، أما في حالة الدفاع فيجب أن يتضمن التدريب على التمرير أوضاع مختلفة، ومتابعة حركة المستحوذ على الكرة أو بدون كرة، والضغط على الخصم بدون كرة (المراقبة)، إن هذه هي المرحلة السنية للتطور والتنمية حيث يجب أن يتعلم اللاعب خلالها العناصر المهارية الأساسية للعب والتنافس بشكل سليم بالتوازي مع العناصر الخطئية الأساسية، وتجهيز وإعداد التدريبات بأشكال مختلفة لتغطي المواقف المتنوعة التي يتعرض لها اللاعب في المباراة، حيث لا قيمة في تعليم اللاعب وتدريبه على المساندة في

الهجوم أو الدفاع إذا لم يكن قادراً على التحكم في الكرة والجري بها في أبسط المواقف والتعامل خططياً ببساطة مع الزميل على أن يتم التقدم التدريجي في التدريب المهاري. (٤٥ : ٢٢٥)

كما يشير المرجع السابق إلى أن أهم العناصر المهارية والخططية (محتويات التدريب) التي يجب تعلمها وتدريبها في هذه المرحلة السنية هي :

- الوثب بقدم وحدة والقدمين.
- الجري بالكرة باستخدام أجزاء القدم المختلفة.
- الخداع بالجري والمراوغة.
- الإحساس بالكرة.
- الركلات بأنواعها.
- التمريرات المتقدمة ( التمريرة الحائطية ).
- الامتصاص بالفخذ والسيطرة على الكرة.
- الامتصاص بالصدر والسيطرة على الكرة .
- الاستلام بخارج القدم .
- تعليم ضرب الكرة بالرأس بمنتصف الجبهة.
- المهاجمة من المواجهة.
- مبادئ العمل الثنائي:
- معاً للأمام.
- أوفر لاب.
- القطع.
- الجري أمام المدافع واللف والتمرير .

( ٤٥ : ٢٣١ )

وقد راعى الباحث غالبية هذه المحتويات في تشكيل الأداءات المندمجة واختباراتها التي تم تدريب الناشئين عليها انطلاقاً من أن إتقان الأداءات المهارية وبهذا التركيب والدمج ذو أهمية كبيرة لا يمكن إغفالها وذلك لارتباطها ارتباطاً وثيقاً بتنفيذ المتطلبات الخططية الهجومية والدفاعية، الفردية والجماعية خلال المواقف المتنوعة في المباريات.

## ٤/١/٢ - الأداءات الحركية وتصنيفاتها فى الأنشطة الرياضية :

### ١/٤/١/٢ - ماهية الأداءات الحركية :

الأداء الحركي أحد مجالات الأداء البشرى الذي يشير إلى حركة الجسم، وتعد الحركة (الأداء)، من الظواهر بالغة التعقيد لكونها مركب لعديد من العوامل العقلية والجسمية والوظيفية لأجهزة الجسم، واعتبارها الوسيلة الرئيسية للتعامل الرياضي فى جميع الأنشطة الرياضية، والحركة فى ظاهرها المحسوس عبارة عن فعل أو عمل يحدث نتيجة للتكامل الناشئ عن الربط بين أعضاء الجسم المختلفة فى إطار عام وفق زمان ومكان محددين. (٤٠ : ١٩)، (٢٢ : ٤١).

وهو الإنجاز الفعلي الحقيقي الذي يحققه الفرد خلال تأديته لواجب حركي محدد. (٢٧ : ١١)

ويشير جمال علاء الدين نقلاً عن كورنبرج Korenperg ١٩٨٥م فإن الأداء الحركي عبارة عن مجموعة كبيرة من الحركات المنسقة ذات الارتباط المتبادل فيما بينها فى الفراغ والزمن. (٨ : ٧)

### ٢/٤/١/٢ - ماهية المهارة :

هي المقدرة على الأداء المنظم المتكامل للأعمال الحركية المعقدة بدقة وسهولة مع التكيف للظروف المتغيرة المحيطة بالعمل (٤ : ٥)

### ٣/٤/١/٢ - التصنيف على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء :

طبقاً لتقسيم بولتون Bolloton ١٩٧٥، وجنتيل Gentiell ١٩٨٢ للمهارات الحركية حسب طبيعة ومتطلبات الأداء فى النشاط الرياضي إلى :

- مهارات مغلقة (المجال المحدد).

- مهارات مفتوحة (المجال المفتوح).

وتتميز المهارات المغلقة ببيئة أداء خارجية خالية من أي تغيرات غير متوقعة ومستقرة نسبياً (معروفة مسبقاً) ويكون اللاعب حراً فى إنجاز الأداء، مثل ضربات الجراء فى كرة اليد بينما تكون الأداءات الحركية فى المهارات المفتوحة عبارة عن استجابات حركية متنوعة لمتغيرات غير متوقعة فى البيئة الخارجية (غير متوقعة من المنافس).

ويقوم اللاعب بالأداء في ظروف يصعب فيها التنبؤ بمتطلبات محددة لهذا الأداء حيث يضبط أداء اللاعب بمتغيرات أو أحداث متغيرة في البيئة الخارجية، ويتضمن هذا التصنيف الأنشطة التي تتميز بتنوع خطط اللعب فيها كما في الألعاب الجماعية، حيث يرتبط اختيار اللاعب بالأداء بناءً على موقف الخصم والزملاء. (٤٠ : ٤٦، ٤٧)، (٣١ : ٢٤٣)، (٢٢ : ٣٢)

#### ١/٣/٤/١/٢ - أنشطة تتميز بأداء مهاري بسيط متشابه :

وهي التي تبنى على تكوين حركي ثابت، ويحدد هذا الأداء الثابت عدم التغير النسبي ضمن إطار المنافسات والتأثيرات الإيجابية والسلبية في تغيير الحركات التي تحدد المستوى الرياضي مثل (العدو - التجديف - الجري) (حركات متكررة) ومتشابه من حيث الشكل.

#### ٢/٣/٤/١/٢ - أنشطة تتميز بأداء حركي مركب ومتشابه من حيث التركيب الحركي :

ولكن تكوين الأداء الحركي لهذه المهارات يكون متشابه ويكون هذا التشابه ضمن أداء مهاري مركب ويدخل ضمن هذه الأنشطة الجمباز والتمرينات الفنية والبالية.

#### ٣/٣/٤/١/٢ - أنشطة تتميز بالتغير السريع في الأداء المهاري :

تتضمن الأداءات الحركية للأنشطة الرياضية التي صفتها التغير السريع والكثير تبعاً لمتطلبات المنافسة وظروف اللعب المختلفة مثل (كرة القدم والسلة واليد والمنازلات)، وفي هذا فقد أشار كل من جمال علاء الدين، ناهد الصباغ (١٩٩٠) إلى وجود أنشطة رياضية من بينها كرة القدم تتميز الأداءات الحركية فيها بأنها ذات طابع متغير، والتي تستهدف تحقيق أفضل النتائج في الظروف المتغيرة والفجائية غير المتوقعة. (٣٠ : ١٨٢) (١١ : ١٢٧)

#### ٤/٤/١/٢ - التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء :

ويذكر محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ١٩٨٧ نقلاً عن فيتس تصنيف المهارات في الألعاب على أساس الترابط والاستمرارية إلى ثلاث تصنيفات هي :

١/٤/٤/١/٢ - مهارات منقطعة Discrete Skills

٢/٤/٤/١/٢ - مهارات مستمرة Continuous Skills

٣/٤/٤/١/٢ - مهارات مترابطة Coherence Skills

وتتميز المهارات المنقطعة بأنها تتكون من وحدة حركية واحدة تؤدي بشكل منفرد غير مركب، وتتطلب استجابة واحدة أي لها بداية ونهاية محددة وقاطعة كما في رمية التماس في كرة

القدم والرمية الحرة فى كرة السلة وكرة اليد، بينما تتميز الأءاءات المستمرة بالترار للحركات المتشابهة وءءوء توقف قصير بين سلسلة الحركات المتعاقبة فى المهارة ءون ءءوء قصور فى الأءاء ( التجءيف - ءءاءاء - المشى )

أما الأءاءات المهارة المرتبطة فنتميز بالترابط ( حركات مختلفة النوع ) ولا يمكن الفصل بين جزئئات مجموعة الحركات ( الوئب الطويل والعالي - الجملة الحركية فى الجمباز - المهارات المركبة فى كرة القدم وكرة اليد ) وقد تستغرق فى الأءاء وقتاً أطول ومجهود أكبر مما تستغرقه المهارات المنقطة ( ٤٠ : ٤٣ ).

#### ٥/٤/١/٢ - التصنيف على أساس الثبات والحركة :

ويعتمء هذا التقسيم على طبيعة البيئة الخارجية للنشاط، وحركة الجسم المطلوبة لإنجاز الأءاء من حيث الثبات أو الحركة إلى :

١/٥/٤/١/٢ - أنشءة تؤءى من السكون ( ثبات واستقرار المئثرات الخارجية ) مثل التصويب فى كرة السلة من الثبات والإرسال فى كرة الطائرة.

٢/٥/٤/١/٢ - أنشءة تؤءى واللاعب فى حالة سكون والءءف فى حالة حركة كالرمية على ىءف متحرك ( التمريرات من ءارس المرمى ).

٣/٥/٤/١/٢ - أنشءة تؤءى واللاعب فى حركة والءءف فى حالة سكون : وفيها يقوم اللاعب بالأءاء أثناء الحركة ءء أهداف ( مئثرات ) ساكنة مثل التصويب من الحركة فى كرة القدم، وفى الجملة الحركية التى تتكون من مجموعة أءاءات متتالية مستعينا فى ذلك بالإيقاع الصادر من البيئة الخارجية.

٤/٥/٤/١/٢ - أنشءة تؤءى وكلا من اللاعب والءءف فى حالة حركة، وغالباً تتضمن الأنشطة التى تتم ءء منافس وتتميز بالصعوبة لكثرة ما تتضمنه مواقف الأءاء من متغيرات غير مستقرة وغير متوقعة كما فى الألعاب الجماعية ( ٤٠ : ٤٠ ).

## ٥/١/٢ - الأداءات الحركية المركبة :

### ١/٥/١/٢ - مفهومها وأهميتها :

ويشير كل من جمال علاء الدين وناهد الصباغ (١٩٩٥م) أن الأداء المهاري المركب عبارة عن عدد من الأداءات المستقلة غير المتماثلة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذا الأداء متواصلاً اقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق. (١٠ : ١٠٦)

كما يشير سيد عبد المقصود (١٩٨٦م) أن المراحل الثلاث للأداء المهاري المركب ترتبط مع بعضها تبعاً لعلاقة كل منها بالواجب المحدد للجملة (علاقة هدف - علاقة نتيجة) وتأخذ المرحلة الإعدادية أشكالاً متعددة تهدف جميعاً بصفة عامة لخلق أسس جمالية لأداء اقتصادي ناجح أثناء المرحلة الرئيسية التي تهدف بدورها إلى إنجاز الواجب الأساسي للحركة والذي يتحدد تبعاً للهدف من الأداء المهاري لكل، بينما تنشأ المرحلة النهائية نتيجة لكمية الحركة التي لا تزال آثارها عند نهاية المرحلة الرئيسية والتي تهدف إلى إبطاء حركة الجسم أو أحد أجزائه أو الإعداد لأداء تالي في الأداء المهاري المركب. ويضيف أيضاً أنه من حيث التركيب الزمني فإن الأداءات المهارية المركبة قد تندمج مع بعضها (على التوالي أو التوازي) حيث تتوالى العناصر المكونة للأداء المهاري المركب على التوالي وفق ترتيب حدوثها (استلام ثم تمرير) أو ترتبط مع بعضها على التوازي (تزامنياً) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما ويظهر ذلك أثناء تعاملات الخداع (استلام مع مراوغة). (٢٢ : ١٣٤-١٣٦، ١٦٠)

في حين يذكر كل من جمال علاء الدين وناهد الصباغ (١٩٩٥م) أن الأداء المهاري المركب إما متتالي أو متزامن أو خداعي، فالأداء المهاري المركب المتتالي تندمج فيه الأداءات المهارية بتواليات وفق الترتيب الزمني لحدوثها، والمتزامن تندمج فيه الأداءات المهارية تزامنياً بكيفية يتعذر معها استيضاح التعاقب الحادث بينها أما الأداء المهاري المركب الخداعي فهو مشروع في تادية مرحلة تمهيدية يقابلها رد فعل من المنافس وقرب نهاية المرحلة التمهيدية يقوم اللاعب بعمل قطع مفاجئ وينتقل بمسار الحركة إلى مرحلة رئيسية لأداء مهاري جديد بدون مرحلة تمهيدية خاصة به. (١٠ : ١١١)

ويشير أمر الله البساطي (١٩٩٤م) إلى أن الأداء الحركي المركب بصفة عامة يمثل شكل من بناء يتكون من عدة أداءات حركية مترابطة يؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد، وعادة ما تنشأ هذه الأداءات الحركية المركبة من الارتباط بين أجزاء ومراحل الحركة وعلاقتها فيما بينهما لتكوين ما يسمى بالأداء المهاري المركب، ويمثل كل أداء مهاري في الجملة أداءً مهارياً مستقلاً يتكون من ثلاث مراحل (تمهيدية - رئيسية - نهائية) في حالة أدائه مستقلاً، وقد يتألف الأداء المهاري المركب من عدة أداءات وحيدة (الاستلام أو التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة (الجري بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معاً (الاستلام ثم الجري ثم التمرير) وهذا يتطلب تسلسل الأداءات المهارية ودمج المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء الثاني لتكوين مرحلة بينية مندمجة لها مواصفات خاصة لا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الأداء المهاري التالي. (٦ : ٧٧)

ويتفق كل من جمال علاء الدين (١٩٨٤)، ومحمد كشك (١٩٩١) أن كرة القدم من الأنشطة ذات المواقف المتغيرة المتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة يتعين على اللاعب تنفيذها من الحركة للتغلب على سرعة وقوة انقضاض الخصم، وأنه لكي يتحسن سرعة ودقة التوافق الحركي للاعب كرة القدم يلزم تطوير التركيبات المختلفة للأداءات المهارية لديه أي شكل أداء المهارات خاصة التي يكثر اللاعب من أدائها خلال المباراة وذلك بتواليات حركية مختلفة. (١٢ : ١٤) (٤٣ : ١١٠)

يشير كل من محمد شوقي كشك، وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير واستلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لتتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة. (٤٥ : ٧٧)

ومن هنا فإن المهارات المركبة في كرة القدم تتضح أهميتها في كونها عامل مهم ورئيسي لتنفيذ الخطط والواجبات الملقاة على عاتق اللاعب، باعتبارها كثيرة ومتنوعة ويختلف أسلوب التدريب عليها عنه في الألعاب الأخرى نظراً لتنوعها واختلاف ظروف اللعبة المستمرة من حيث مكان اللاعب في الملعب وارتباط حركته وأدائه بالخصم أو الزميل، فضلاً عن أن اللاعب في كرة القدم يستخدم جميع أجزاء جسمه مع أداة غير مستقرة فهي تارة على الأرض وتارة أخرى في الهواء، يضاف إلى ذلك الكفاح المستمر طوال زمن المباراة حيث تكون الكرة دائماً بين لاعبين متنافسين في محاولة لكل منهما للاستحواذ عليها بما يتطلب إجادة فائقة للأداءات المهارية حيث أن تحسن سرعة ودقة الأداءات المهارية يزيد من جمال الأداء كما أن المشاهد لا يمكن أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها من خلال خطة اللعب خاصة وأن خطط اللعب في كرة القدم كثيرة ومتباينة نظراً لكبر مساحة الملعب وكثرة عدد اللاعبين المتنافسين حيث المجال واسع للتحركات والمناورات مما يظهر قدرات وإمكانيات اللاعبين من خلال أدائهم للمهارات الفنية الأساسية للعبة. ( ١٧ :

( ٦٥-٦٦ )

## ٦/١/٢ - طبيعة الأداءات الحركية المركبة في الأنشطة الرياضية الجماعية (وفي كرة القدم) :

يتفق كل من كمال عبد الحميد، ومحمد حساتين (١٩٨٠م)، حنفي محمود مختار (١٩٩٤م) أن كل نشاط رياضي يتميز بأداءات مهارية تختلف من حيث الشكل والتكوين من نشاط لآخر تبعاً لاختلاف متطلباتها فيما بينها من حيث طبيعة المنافس وخصائص النشاط ونوعية الأداءات المهارية وكمياتها، مما جعل لهذه الأداءات المهارية سواء المنفردة أو المركبة خلال النشاط الواحد أشكالاً واستخدامات متعددة يختلف كلياً عن الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه والهدف منه، والاعتقاد الكلي للتشابه في بعض الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، أما نطاق المضمون فيختلف من حيث الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة، وعلى ذلك فلاعب كرة القدم يتجه في أدائه إلى التنوع والتغيير وفقاً لاختلاف ظروف اللعب المستمر. ( ٣٤ : ١٥٤-١٥٥ ) ( ١٧ : ٧١-٧٢ )

والأداء الحركي المركب عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتماثلة، المتباينة من حيث تكوينها وأهدافها، والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض ، بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذا الأداء متواصلاً، اقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق. ( ١١ : ٩٤ )

كما تتميز الأنشطة الرياضية المختلفة بكثير من الأداءات الحركية المنفردة والمركبة، ويعنى الأداء الحركي المنفرد الحركة الوحيدة وهو عبارة عن وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل مفرد لها بداية ونهاية محددة وقاطعة كما في المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط وسريع لمرة واحدة مثل رمية التماس في كرة القدم وضربات الجزاء والرمية الحرة في كرة السلة. (٤٠ : ٤٣).

بينما يتركب الأداء الحركي المنفرد من مراحل أو أفعال ثلاثة واضحة ( تمهيدية - رئيسية - ختامية ) بينما يختلف الوضع في تكوين الأداءات الحركية المركبة، حيث تندمج المرحلة النهائية الأولى من المرحلة التمهيدية الثانية للأداء التالي لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال خاصة من خلال الارتباطات المتبادلة بين مكونات الأداء الكلي، ومن ثم تتميز منظومة الأداء المركب بتركيب حركي وخواص نشئية جديدة لا تتوفر لأي من الأجزاء المنفردة والمكونة للأداء الحركي. (٤ : ١٩)، (٨ : ١٧)

كما يؤكد ذلك جمال علاء الدين، وناهد الصباغ (١٩٩٠) من حيث تميز الأداءات والأفعال الحركية في الأنشطة الجماعية بأنها ذات طابع متغير، وتستهدف تحقيق أفضل النتائج خلال الظروف ذات التغيرات الكثيرة والفجائية. (١١ : ١١٥)

ذلك أن طبيعة الأداء في تلك الألعاب الجماعية تحتم على اللاعبين استخدام أفعال أو أداءات حركية مركبة (مهارات) في صيغة وأشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب . كما ترتبط مع بعضها البعض في وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكل في النهاية نظاماً خاصاً ، ويسمى هذا النظام من وجهة النظر البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية (٨ : ٣) ، (٤ : ١٩)

## ٧/١/٢- التوقع المركب وتعاملات الخداع في الألعاب الجماعية وفي كرة القدم :

ترتبط معظم الأداءات الحركية للاعب في الألعاب الجماعية بالتوقع المستمر، وتلعب الخبرة دوراً أساسياً في اختيار نوع الأداء المناسب بناءً على توقع الموقف خلال المباراة الفعلية. فغالباً ما يقف لاعب كرة القدم المستحوذ على الكرة أمام عدة متغيرات ممكنة على أساس موقف اللعب (التمرير بأنواعه - التصويب على المرمى - الجري بالكرة)، ومن خلال ردود فعل الزملاء والمنافسين واتجاه الكرة يستطيع تنفيذ الأداء الحركي المناسب للموقف حيث يعتمد اختيار اللاعب لهذا الأداء تبعاً للعناصر السابقة ومدى تحقيق الربط بين التوقع المرتبط بهما جميعاً لتحقيق الهدف. (٢٢ : ١١١)

ويتفق كلا من أمر الله البساطي (١٩٩٨) وجمال علاء الدين وناهد الصباغ (١٩٩٠م) معاملات الخداع تتكرر بأشكال كثيرة في الألعاب الجماعية خلال المباراة بما يتناسب ومتطلبات الموقف، بهدف التغلب على الخصم وتضليل توقعاته بين اختيارات متعددة تؤدي إلى تأخير استجابته المناسبة لهدف اللاعب وتظهر مراحل الأداء الحركي أثناء ذلك بنسب خاصة، حيث تختلف كل مرحلة من هذه المراحل من حيث المسار الحركي والزمني عنها تأدية نفس الأداء في ظروف أخرى خلال المباراة، وتمثل كل منهما لتحقيق واجب محدد، وتهدف حركة الخداع إلى جعل المنافس يعتقد أن اللاعب سوف يقوم بأداء حركي معين، وبناءً على ذلك يقوم المنافس برد فعل نتيجة لهذا الاعتقاد، بينما تهدف الحركة الأساسية الثانية (الجزء الثاني من الأداء الحركي المركب) إلى تحقيق الهدف المراد الوصول إليه في نطاق المباراة. ويعكس دمج مراحل الحركة المختلفة (المرحلة النهائية للحركة الأولى تمثل مرحلة تمهيدية للحركة الثانية) والربط الانسيابي الوثيق بين هذين الأداءين لتكوين مرحلة بينية مندمجة متضائلة من حيث الزمن، التوقع السليم للاعب مسبقاً بالأداء الحركي التالي وتقديره زمنياً بصورة صحيحة، بمعنى أن يكون في مقدور اللاعب القيام مسبقاً أن لهذه المرحلة البينية المدمجة وظيفتين في نفس الوقت. (٤ : ١٨)، (١١ : ٩٨)

ويضيف سيد عبد المقصود (١٩٨٦) أن التوقع لا يقتصر على اللاعب المستحوذ على الكرة فقط، وإنما يتوقع كل زميل ومنافس تطور موقف اللعب وباستمرار محاولة كل منهم أن يتبين الأداء الذي سيقوم به الآخرون، وفي توقيت مناسب ينظم أدائه بما يتناسب مع ذلك، فعندما يحاول اللاعب المستحوذ على الكرة التصويب بعد أداء حركة استعداد مرئية فإن الحارس أو المنافس يتوقع حركة التصويب، وكذا مسار الكرة وتوقيتها، لتكوين الاستجابة (الأداء) المناسبة والقيام بها في الوقت المناسب. (٢٢ : ١١٢)

٨/١/٢ - مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم، وأهميتها للمرحلة السنوية تحت ٢١ سنة:

يذكر أمر الله البساطي (١٩٩٥م) أن المتطلبات البدنية للمباراة هي الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب الكرة، والتي تعد أحد أساسيات مباراة كرة القدم لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم والأداء المستمر طوال زمن المباراة (٩٠) دقيقة والذي قد يمتد إلى أكثر من ذلك في كثير من الأوقات، كذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفاعلية. (٥ : ٧٠)

يشير **حنفي محمود مختار (١٩٩٤م)** أن كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً، وبالنظر إلى لاعبي الكرة الآن وما كانوا عليه من سنوات، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة. (١٧ : ٥٣)

ويشير **حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١م)** أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكل تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم. ( ١٤ : ٢٧ )

ويذكر **محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م)** أنه لتحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية والوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة، يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق من الإعداد البدني، وما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي ( القوة - السرعة - التحمل " الجلد " - المرونة - الرشاقة " المهارة " )، وهذه العناصر تعتبر من أهم صفات لاعب الكرة، ولذلك فهي من أهم أهداف خطة التدريب عند العمل في تنمية وتطوير الإعداد البدني بقسميه العام والخاص. (٤٢ : ١١٥)

يشير **عثمان رفعت، ومحمد عثمان (١٩٩٤)** نقلاً عن **جروسر Grosser (١٩٨٩)** إلى بعض المقترحات لتحديد التوقيتات المناسبة للبدء في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية لمختلف الأعمار السنية للجنسين، حيث لاقت هذه المقترحات قبولا كبيراً من عدد غير قليل من المتخصصين في المجال، كما أضاف **جروسر Grosser** إلى هذه المقترحات الإشارة إلى نوعية التدريب المستخدم من حيث درجة الحمل المقترحة. وفما يلي نستعرض الجدول المقترح للبدائية في عناصر اللياقة البدنية في الأعمار المختلفة لدى الجنسين جدول رقم (١).

جدول رقم (١)

التوقيتات المقترحة للبداية في تدريب عناصر اللياقة البدنية لمختلف الأعمار لدى الجنسين

لعثمان رفعت ومحمد عثمان (١٩٩٤) نقلا عن جروسر (١٩٨٩) Grosser

مكونات اللياقة البدنية	نكور = ♂							إناث = ♀
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	
القوة العظمى				+	+	++	+++	→
القوة المميزة بالسرعة			+	+	++	+++		→
تحمل القوة				+	+	++	+++	→
التحمل الهوائي		+	+	++	++	+++		→
التحمل اللاهوائي				+	+	++	+++	→
سرعة رد الفعل		+	+	++	++	+++		→
السرعة القصوى للحركات غير المتشابهة			+	+	++	+++		→
السرعة القصوى للحركات المتشابهة			+	+	++	+++		→
مرونة المفاصل	++	++	++	+++				→

تدريب المستويات العالية +++  
من هنا وللنهاية →  
زيادة ++  
بداية بحذر +

(٢٩: ٣٦)

وبناء على نتائج المسح المرجعي قام الباحث بتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة

بالمرحلة السنية قيد البحث حيث يتضح ذلك من جدول (٢).

جدول رقم (٢)

نتائج المسح المرجعي لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث

م	اسم المرجع	رقم المرجع والصفحة	مكونات اللياقة البدنية			
			تحمل	سرعة	رشاقة	مرونة
١	طرق التدريس في التربية الرياضية - أساسيات في تدريس التربية الرياضية (٢٠٠٢م)	(٥٨: ١٩)	*	*	*	*
٢	طرق تدريس التربية البدنية والرياضة (١٩٨٩م)	(٥٢: ٣١)	*	*	*	*
٣	طرق التدريس في التربية الرياضية (١٩٩٨م)	(٢٠٢-٢٠١: ٥٣)	*	*	*	*
٤	الموسوعة العربية لتربية البراعم والناتسين في كرة القدم (١٩٩٧م)	(٤١-٣٥: ٣٣)	*	*	*	*
٥	النمو الحركي (١٩٩٩م)	(٣٢٠-٣١٥: ٣)	*	*	*	*
٦	تطوير القوة العضلية للأطفال بين الواقع والمحاذير والمقترحات دراسة تحليلية	(٣٦: ٢٩)	*	*	*	*
	النسبة المئوية		٥٠%	١٠٠%	١٠٠%	٨٣,٣%

## ١/٨/١/٢ - السرعة Speed :

الحاجة إلى السرعة في كرة القدم :

يذكر آدم بريور (٢٠٠٤م) Adam Brewer أن كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتأسس على السرعة، والتي تتمثل في البدايات والتوقفات السريعة والمفاجئة، التسارع، والإنقاص المفاجئ للسرعة، التغيير الحاد والمفاجئ في الاتجاهات. كل هذا يتم بسرعة عالية جداً. وبالرغم من أن امتلاك اللاعب للمهارة بكفاءة يأتي في المرتبة الأولى إلا أنه إن لم يستطع الاستحواذ على الكرة قبل أن يظفر بها المدافع فلا أهمية لهذه المهارة. وربما يذكر البعض أن المتحكم الرئيسي في السرعة هي العوامل الوراثية، إلا أنه يمكن تعليم وتطوير السرعة، فبالرغم من امتلاك الفرد لكل من الألياف ذات الخلجة السريعة والبطيئة بنسب متفاوتة بين الأفراد مما يحدد كونه سريعاً أو بطيئاً فإنه يمكن تطوير السرعة عن طريق تطوير تكتيك الأداء لمناطق الدفع وتوليد القوة الانفجارية وبهذا يمكن تدريب الجسم ليحسن من نشاط الألياف ذات الخلجة السريعة ليصبح أكثر سرعة. (١: ٥٤)

ويشير واتسون (١٩٩٥م) Watson أن مصطلح السرعة (speed) يصف ظواهر متعددة ومتنوعة تحدث في الرياضة وهي سرعة رد الفعل، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، ويعد زمن رد الفعل خاصية للجهاز العصبي المركزي حيث يعتمد على سرعة وصول الأوامر للجهاز العصبي ثم تحويلها لأداء حركي، أما السرعة الحركية القصوى فهي تعد ترجمة رد الفعل إلى حركة فهي تتطلب قدرة الجسم أو أحد أجزائه على التسارع والاستمرار في الأداء الحركي بسرعة عالية جداً، ومن الناحية الميكانيكية فإن السرعة يمكن حسابها من خلال المعادل التالية:

$$\text{speed} = \text{distance} / \text{time}$$

$$\text{السرعة} = \text{المسافة} / \text{الزمن}$$

ويمكن قياسها عن طريق اقتران المسافة بالزمن على سبيل المثال ميل / ساعة (mph) أو قدم / ثانية (ft/s). بينما يعرف التسارع بأنه الانتقال من السكون إلى أقصى سرعة في أقل زمن، على سبيل المثال العداء الذي يستطيع الوصول إلى سرعة ١٠م/ث خلال ثانيتين أفضل من الذي يستطيع الوصول إلى نفس السرعة في أربع ثوان. ومن هنا نستنتج أن التسارع يساوي ناتج قسمة السرعة على الزمن.

$$\text{Acceleration} = \text{speed}/\text{time} = \text{distance}/\text{time} \times 1/\text{time} = \text{distance}/(\text{time})^2$$

$$\text{التسارع} = \text{السرعة}/\text{الزمن} = \text{المسافة}/\text{الزمن} \times 1/\text{الزمن} = \text{المسافة}/(\text{الزمن})^2$$

ويمكن تفسيره في التدريب الرياضي بأنه القوة التي تبذلها عضلات الرجلين لتحريك كتله الجسم بأقصى سرعة. وفي هذه الحالة فإن التسارع يساوي ناتج قسمة القوة على الكتلة

$$\text{Acceleration} = \text{force/mass}$$

$$\text{التسارع} = \text{القوة} / \text{الكتلة} \quad (٥٥ : ٥٦)$$

### ٢/٨/١/٢ - القدرة power :

إن القدرة هي الصفة البدنية الأكثر استخداما في كرة القدم وتتمثل في حركات الوثب عاليا أو التصويب على المرمى، كما أنها تمكن اللاعب من أداء انطلاقات عدو سريعة متفجرة، تمكنه من اكتساب السرعة المطلوبة في أقل عدد من الخطوات ويعد ذلك ذو أهمية كبيرة في كرة القدم. (١٧ : ٢٤)

ويذكر Watson (1995) عند تعريفه للقدرة بأنها المعدل الذي يتم به إنجاز العمل، وفي التدريب الرياضي فإن لها علاقة وثيقة بتنمية كل من القوة والسرعة ( $\text{Work} = \text{Force} \times \text{Distance}$ ) ( العمل = القوة × المسافة ) ويمكن تحسين الناتج النهائي للقدرة بتقليل المفقود من القوة العضلية المبذولة باستخدام أحذية ومعدات التدريب المصممة بعناية تمكن الرياضي من الاستغلال الأمثل للقوة المبذولة. كما أنه من المعروف أن العضلة تخرج أكبر قدر القدرة عند ارتفاع درجة حرارتها، ويمكن حساب القدرة عن طريق المعادلة التالية:

$$\text{Power} = \text{work/time} = \text{force} \times \text{Distance/time}$$

$$\text{القدرة} = \text{العمل} / \text{الزمن} = \text{القوة} \times \text{المسافة/الزمن} \quad (٥٥ : ٥٨)$$

### ٢/٨/٣ - الرشاقة Agility :

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

كما يشير كل من حنفي مختار، مفتي إبراهيم (١٩٨٩) أن الرشاقة هي مقدرة لاعب كرة القدم على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم. وهي أكثر الصفات البدنية استخداما في كرة القدم- وتتمثل في جميع حركات الخداع مع أداء المهارات الأساسية مثل تغيير وضع الجسم عند استقبال أو لعب الكرة، تغيير سرعة

الجرى بالكرة أو بدونها، تغيير اتجاه جري اللاعب يمينا أو يسارا أو خلفا، الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس، وتظهر الرشاقة بصورة واضحة عندما يكون اللاعب واقعا تحت ضغط منافس أو أكثر ويحاول التخلص منهم. (١٨ : ٤٥)

## ٢/١/٨-٤ - التحمل الهوائي : Aerobic Endurance

يشير حنفي مختار (١٩٩٤م) إلى أن التحمل هو قدرة اللاعب على الأداء طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخطوية بايجابية وفاعلية مع تأخير ظهور التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال المباراة (١٧ : ٦٢) والتحمل الهوائي هو قدرة الرياضي على الاستمرار في العمل باستخدام المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم لفترات زمنية طويلة بدرجة تلقي العبء على كل من الجهازين الدوري والتنفسي دون هبوط في مستوى الكفاءة أو الفعالية.

ويشير واتسون (١٩٩٥م) Watson أن الطاقة تستمد من النظام الهوائي عند مشاركة الأكسجين في عمليات الأيض الغذائي، ومن ثم إنتاج الطاقة وإمداد العضلات العاملة بها، والأنشطة الرياضية التي تعمل على تنمية التحمل الدوري التنفسي هي التي يتميز العمل فيها بالاستمرارية لمدة لا تقل عن ١٥ إلى ٢٠ دقيقة بشدة تتراوح بين ٧٠ : ٩٠% من أقصى معدل لضربات القلب، على أن يتم التدريب على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً، كما يجب اتباع مبدأ خصوصية التدريب والذي يشير إلى أن تأخذ التدريبات شكل وطبيعة الأداء والعضلات العاملة، فعلى سبيل المثال تؤدي تدريبات كرة القدم في مواقف تشابهه مواقف اللعب خلال المباراة بحيث تشارك فيها المجموعات العضلية العاملة في الأداء وكذلك نظام الطاقة السائد في اللعبة. (٥٥ : ٢٦ - ٣٥)

## ٢/١/٨-٥ - المرونة : Flexibility

تحدد المرونة بالمدى الحركي للمفصل، وترتبط مرونة المفاصل بالتركيب الهيكلي للمفصل، وطبيعة الأوتار والأربطة المحيطة به وكذلك درجة الشد والتوتر بالعضلات، وتوجد طريقتان لزيادة مرونة المفاصل لدى الرياضيين أولهما هي تدريبات الإطالة الثابتة Static Stretching، والتي تهدف إلى زيادة المرونة من خلال التكنيكات السلبية للإطالة والتي تعمل على تغيير حالة الأربطة والأوتار والعضلات المحيطة بالمفصل، حيث يتم أدائها باتخاذ أوضاع تجعل العضلة في حالة إطالة ثابتة ويتم الثبات في هذا الوضع لمدة من ٦ : ١٥ ثانية وفي بعض

الأحيان لمدة أطول ويتم تكرار ذلك مرتان أو ثلاث. وثاني هاتان الطريقتان هي تمارينات الإطالة الباليستية Ballistic Stretching والتي تتضمن إطالة العضلة إلى مداها الطبيعي ثم الضغط الخفيف لزيادة هذا المدى من ٦ : ١٢ مرة (مرجحة)، ويكرر ذلك من مرتان إلى ثلاث مرات للتمرين الواحد، وعلى الرغم من أنه قد أظهرت معظم الأبحاث أن تكتيك الإطالة الثابتة Static Stretching على نفس درجة فعالية الإطالة الباليستية Ballistic Stretching إضافة إلى كونها أكثر أمناً منها إلا أن تمارينات الإطالة الباليستية هي الأكثر استخداماً كوسيلة فعالة لزيادة المدى الحركي للمفاصل الذي يعد ذو أهمية كبيرة للوقاية من الإصابات، وتمكن اللاعبين من الأداء خلال المدى الكامل لحركة المفصل. (٥٥ : ١٠-١٤)

ومن خلال ما تقدم عرضه من مكونات بدنية وحركية نجد أن ناشئ هذه المرحلة يتميز بالحركة والنشاط الدائمين، ويؤكد ذلك ما يتفق عليه كل من أسامة كامل راتب (١٩٩٩)، سعد محمد جلال (٢٠٠٠) على أن ناشئ هذه المرحلة يحتاج إلى ممارسة الأنشطة التي تتسم بالنشاط والحيوية الزائدة وزيادة وضوح الفروق الفردية بين الناشئين، كذلك النمو والتطور السريع في القوة والتحكم في العضلات الكبيرة والدقيقة لذا فيعد صقل وتحسين المهارات المركبة واستخدام هذه المهارات في النشاط الرياضي المناسب من التطبيقات والأنشطة المقترحة التي يوصى بها. (٣ : ١١٤) (٢٠ : ٢١٧، ٢١٦)

كما ويذكر محمد عبد الرؤوف دياب (١٩٩٨) نقلاً عن حامد عبد السلام زهران (١٩٧٢م) أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح ويلاحظ فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة فالناشئ لا يستطيع أن يظل ساكناً بل يكون في حركة مستمرة ويستطيع التحكم في حركاته بدرجة أفضل وينمو التوافق الحركي وتزداد الكفاءة والمهارة لديه والميل إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة. (٤٦ : ٢٦)

وبامتلاك ناشئ هذه المرحلة السنية تلك المكونات فيمكننا ملاحظة كل جانب من تلك

المكونات كما يلي :

- التوافق :

يتحسن ويزداد التوافق بين العضلات والأعصاب ولهذا فالتمارين المركبة تفيد

الطفل كثيراً في هذا الاتجاه.

- التحمل الهوائي:

تزداد الطاقة لدى الأطفال وتظهر فيشكل نشاط دائم ويجب استغلال هذه الطاقة بصورة بناءة.

- السرعة بأنواعها:

في نهاية هذه المرحلة يأخذ النمو في السرعة حيث تعتبر نهاية هذه المرحلة بداية مرحلة المراهقة. ولذلك يجب أن تكون كمية النشاط المبذولة محسوبة بدقة حيث أن معظم الطاقة تكون من نصيب عمليات البناء السريع التي يتعرض لها الطفل. (٢٧ : ٣٢)

- الدقة:

نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها إذ تصبح حركاته أكثر هادفية واقتصادا في بذل الجهد.

- الرشاقة:

تصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة، وكثيرا ما يستخدم مصطلح (رشاقة الهر) لتمييز أو وصف سلوك ناشئ الثانية عشر عندما يقوم بالوثب فوق عائق طبيعي أو عقب وثبة من فوق جهاز رياضي كصندوق الففز مثلا.

كما نجد اتصاف الكثير من الناشئين بالرشاقة في غصون ممارستهم لألعاب الكرات، وبالسرعة في مختلف الأنشطة التي تحتوي على الجري.

من أهم ما يتميز به ناشئ هذه المرحلة سرعة استيعابه وتعلمه للحركة الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف. (٣٨ : ١٣٥-١٣٦)

وقد راعى الباحث غالبية هذه الخصائص في وضع محتوى البرنامج التدريبي بحيث يهدف إلى صقل وتحسين الأداءات الحركية المركبة داخل وحدات البرنامج التدريبي، كذلك استثارة المشاركة العقلية أثناء الأداء، واحتواء المحتوى التدريبي على أنشطة تحدي تناسب ذوي مستوى

المهارة العالي، مما يؤدي إلى تطوير هذه المكونات البدنية من خلال تقنين ما تحتويه تدريبات البرنامج من مسافات عدو تؤدي بالكرة وبدونها وما يعقبها من تغير في الاتجاه أو الدوران المفاجئ الذي قد يكون متبوعاً إما بالانطلاق بالكرة أو بدونها لمسافات مختلفة، أو التمرير القصير والطويل في اتجاهات محددة، وبأجزاء محددة من القدم، أو التصويب على المرمى.

٢/٢ - الدراسات المرجعية :-  
- الدراسات المرجعية العربية:

جدول (٣)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المراجع	الدرجة العلمية	أهداف البحث	العيننة	المنهج	أهم النتائج
١	جمال محمد علاء الدين	إكساب المهاجمين أداء هداصي مركب للتصويب من الحركة.	١٩٨٥	١	إنتاج علمي	إكساب اللاعبين أداء حركي هداصي مركب للتصويب من الحركة.	عينة عمدية قوامها (٥) لاعبين من لاعبي الدوري الممتاز لكرة القدم.	الوصفي والتجريبي	اقتصار الزمن الكلي للأداء يأتي في المقام الأول على حساب اقتصار زمن التجهيز للتصويب.
٢	محمد شوقي كمالك	توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية للتنمية دقة التصويب في كرة القدم.	١٩٨٦	٤٤	ماجستير	التعرف على تأثير التدريب الموجه للمهارة المركبة على تنمية دقة التصويب في كرة القدم.	عينة عمدية من لاعبي الفريق الأول بنادي الاتحاد السكندري وبنادي الأرازمي بقوام (١٠) لاعبين.	التجريبي	- أهمية ربط مهارة التصويب من الحركة بأنواع السيطرة الأخرى على الكرة بحيث تظهر كمهارات مندمجة يتم التدريب عليها بتكرارات متتالية. - تناقص الزمن الكلي لأداء المهارة المركبة المركبة.

\* ملحوظة تم ترتيب الدراسات المرجعية من الأقدم إلى الأحدث

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	الدرجة العلمية	أهداف البحث	العينية	المنهج	أهم النتائج
٣	سليمان فاروق سليمان	تأثير أسلوب محقق وكسحاب بعض المهارات المتداخلة على مستوى الأداء الفني لتأسيس كرة القدم.	١٩٩٣	٢١	ماجستير	التوصل لأسلوب أفضل لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم من خلال مواقف اللعب المختلفة للمرحلة السنية (١٠-١٣) سنة.	شملت العينة (٤٠) تأسيس للسرعة السنية (١٠-١٢) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مراكز الشباب بمحافظة الإسكندرية.	التجريبي	وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في نهاية البرنامج لصالح القياس البعدي وبدرجة كبيرة مما يعكس التأثير لمحتوى البرنامج المهاري المقترح على تأسيس كرة القدم.
٤	أمر الله أحمد البساطي	دراسة تحليلية لأنسجيم الأداءات الحركية المركبة (المتداخلة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة.	١٩٩٤	٦	دكتوراه	تحديد الأشكال المختلفة للأداءات الحركية المركبة خلال زمن المباراة نشاطي كرة القدم وكرة اليد والتصنيف العيفي للأداءات الحركية المركبة لعطوف ومراكز اللعب خلال زمن المباراة نشاطي كرة القدم وكرة اليد.	اجريت الدراسة على عينة قوامها (٦٠-٧٢) لاعب كرة قدم، (٣٦-١٠) لاعب كرة يد.	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 التمديد، والأداء الحركي الأكثر استخداماً ثم التمديد هو أكثر الأداءات الحركية تكررًا في كل من كرة القدم وكرة اليد.



تابع جدول (٣)

أهم النتائج	المنهج	العينة	أهداف البحث	الدرجة العلمية	المراجع	السنة	عنوان البحث	اسم الباحث	م
<p>- تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية المركبة وعددها (١٠) اختبارات وتحديد المعاملات العلمية لها.</p> <p>- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء المهارات المركبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية</p>	الوصفي والتجريبي	عينة من لاعبي كرة القدم الناشئين تحت (١٦) سنة ينشأون من نفس المدينة وقوامها (٣٠) ناشئ.	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض الأداءات المهارية المركبة الناشئ من كرة القدم تحت (١٦) سنة.	دكتوراه	٢٥	١٩٩٨	تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة الناشئ من كرة القدم.	عبد الباسط محمد عبد الحليم	٧
<p>التوصل إلى تصميم بطارية اختبارات لقياس الأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم.</p>	الوصفي	(٢٧٣) لاعب من لاعبي السوربي العام المصري.	تصميم بطارية اختبار للأداءات المهارية المرجحة للاعبي كرة القدم.	دكتوراه	٤٧	١٩٩٩	تصميم بطارية اختبارات الأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم بجمهورية مصر العربية.	محمد عبد السلام أبو ربه	٨

تابع جدول (٣)

المهتج	الوصفي	العيونة	أهداف البحث	الدرجة العلمية	المرجع	السنة	عنوان البحث	اسم الباحث
م	وضع مستويات معيارية موضوعية تمثل الأسلوب الأفضل لتقييم مستوى المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم تحت (١٦) سنة في الاختبارات قيد البحث.	عيونة من اللاعبين المقيدين بمنطقة القناة (بورسعيد - الإسماعيلية - السويس) وأندية (المتصويرة - الغربية والإسكندرية) والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة القدم، واشتملت عينة البحث على (٣٩٠) لاعب تحت (١٦) سنة.	التعرف على مستوى أداء المهارات المركبة للاعبي كرة القدم تحت (١٦) سنة في جمهورية مصر العربية، ووضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم تحت (١٦) سنة في ج.م.ع.	إنتاج علمي	٢٦	٢٠٠١	وضع مستويات معيارية معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لتتأشى كرة القدم في ج.م.ع.	عبد الهامط محمد عبد الحليم عادل إبراهيم عمر
١٠	- وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء التساهج لمجموع المبتدئين الخطية الهجومية قيد الدراسة وكل من مهارة (الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير)، (الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير)، (الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير) في عنصر الدقة. - وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء التساهج لمجموع المبتدئين الخطية الهجومية قيد الدراسة ومهارة الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير في عنصر الزمن.	تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية من فرق منطقة أسوط لكرة القدم تحت (١٧) سنة للموسم الرياضي (٢٠٠٦/٢٠٠٣م) وقد بلغ حجم العينة (٨٤) تأشى	التعرف على العلاقة بين المهارات الأساسية المركبة "المتدمجة" ومستوى الأداء التساهج لمجموع المبتدئين الخطية الهجومية للاعبي كرة القدم، والتعرف على المهارات الأساسية المركبة المساهمة في مستوى أداء بعض المبتدئين الخطية الهجومية للاعبي كرة القدم.	إنتاج علمي	٣٦	٢٠٠٤	نسبية مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المتدمجة" على أداء بعض المبتدئين الخطية الهجومية للاعبي كرة القدم.	محمد إبراهيم سلطان

- الدراسات المرجعية الأجنبية:

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	الدرجة العلمية	أهداف البحث	البيضة	المنهج	أهم النتائج
١١	ستجر روبرت ، فلورا لاون ستجر روبرت ، فلورا لاون	تأثير خمس خطوات لاستراتيجية التعلم المعرفي (الأدراكسي) على اكتساب المهام العركية المركبة.	١٩٨٩	٦٤	إنتاج علمي	التعرف على تأثير الخطوات الخاصة لاستراتيجية التعلم في تسهيل تعلم المهام العركية المركبة.	٣٠ طالب تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية	التجريبي	العمليات الإدراكية التي يتضمنها تعلم المهارات المركبة من الممكن الاستفادة منها عند استخدام الخطوات الخمس لاستراتيجية التعلم.
١٢	كارلو كاستانجا ، جرات آيت	بروفيل النشاط لتأني كسر القدم خلال المباريات الفعلية.	٢٠٠٣	٥٨	إنتاج علمي	دراسة بروفييل النشاط لتأني كسر القدم بهدف تقديم معلومات لتطوير استراتيجيات التدريب.	٢٢ من تأني كسر القدم الإيطاليين تحت ١٢ سنة.	الوصفي	لتحقيق مستوى متقدم يجب إعداد البرامج التدريبية بحيث تتضمنها تدريبات في مساحات مصفورة من الملعب وبإعداد قليلة من التأنيين.

تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	الدرجة العلمية	أهداف البحث	الفترة	المنهج التجريبي	أهم النتائج
١	توماس ليتل ، ألان وبيترز	خصوصية التسارع والسرعة القصوى والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين	٢٠٠٥	١٥	إنتاج علمي	تحديد خصوصية السرعة القصوى والتسارع والرشاقة كميزات للاعبي كرة القدم المحترفين	١٠٦ لاعب محترف من فرق الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم تراوحت أعمارهم مسابين ١٨ إلى ٣٦ سنة.	التجريبي	وجود علاقة طردية بين النتائج مكونات التسارع - السرعة القصوى والرشاقة) وبين مستوى الإجاز في كرة القدم.

## ١/٢/٢ - التعليق على الدراسات المرجعية :

يتضح من خلال عرض الدراسات والبحوث المرجعية التي أمكن الباحث التوصل إليها والتي أجريت في الفترة الزمنية من (١٩٨٥م) إلى (٢٠٠٥م) وقد بلغ عددها ١٣ دراسة مرجعية، تباينت أهدافها والمنهج المستخدمة فيها، حيث اشتملت على بعض البرامج التدريبية التي تهدف لتنمية الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) وكذلك تحليل الأداءات الحركية المركبة في كرة القدم، وتصميم الاختبارات الخاصة بقياس تلك الأداءات.

ومن خلال عرض الدراسات المرجعية فقد استفاد الباحث من هذه البحوث والدراسات المرجعية في كيفية التعرف على تحليل الأداءات الحركية المركبة لتحديد ما يناسب ناشئ المرحلة السنية قيد البحث، كذلك تصميم البرنامج التدريبي الخاص بتنمية الأداءات الحركية المركبة قيد البحث وكذلك تصميم الاختبارات الخاصة بتلك الأداءات بحيث تناسب المرحلة السنية قيد البحث (تحت ١٢ سنة)، وقد أشارت نتائج تحليل الدراسات المرجعية إلى ما يلي :

### ١/١/٢/٢ الهدف :

يتضح من العرض السابق تنوع أهداف الدراسات المرجعية، حيث يهدف بعضها إلى التعرف على تأثير البرامج التدريبية على مستوى الأداء المهاري والخططي مثل دراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣) (٢١)، ودراسة عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (٢٥)، بينما يهدف البعض الآخر إلى إكساب اللاعبين أداءات حركية مركبة مثل دراسة كل من جمال علاء الدين (١٩٨٥) (٩)، ودراسة محمد شوقي كشك (١٩٨٦) (٤٤)، كما تهدف بعض الدراسات إلى تحليل الأداءات الحركية المركبة وتحديدها كما وكيفا، مثل دراستي أمر الله البساطي (١٩٩٤) (٦)، (١٩٩٨) (٤)، في حين تهدف بعض الدراسات إلى وضع بطاريات خاصة بقياس الأداءات المندمجة ووضع مستويات معيارية لها مثل دراسة محمد عبد السلام أبو رية (١٩٩٩) (٤٧)، عبد الباسط عبد الحليم، عادل إبراهيم عمر (٢٠٠١) (٢٦)، كذلك نسبة مساهمة المهارات المركبة (المندمجة) على الأداء الخططي في كرة القدم مثل دراسة (محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤) (٣٦).

## ٢/١/٢ - المنهج المستخدم :

استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي مثل دراسة أمر الله البساطي (١٩٩٤) (٦)، شريف إبراهيم عبده (١٩٩٧) (٢٣)، ودراسة أمر الله البساطي (١٩٩٨) (٤)، ودراسة محمد عبد السلام أبو رية (١٩٩٩) (٤٧)، ودراسة عبد الباسط محمد عبد الحليم، عادل إبراهيم عمر (٢٠٠١) (٢٦)، ودراسة محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤) (٣٦) ودراسة كارلو كاستانجا وجرانت أيت (٢٠٠٣) (٥٨)، بينما استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي والتجريبي، مثل دراسة جمال علاء الدين (١٩٨٥) (٩)، ودراسة عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (٢٥). في حين استخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي مثل دراسة محمد شوقي كشك (١٩٨٦) (٤٤) الذي استخدم المنهج التجريبي والتحليل الحركي لتتاسبهما مع طبيعة الدراسة، ودراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣) (٢١)، دراسة سنجر روبرت وفلورا لاين (١٩٨٩) (٦٤)، ودراسة توماس لينل وآلان ويليمز (٢٠٠٥) (٦٥). وقد اتفق الباحث مع دراسة كل من عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (٢٥) ودراسة محمد شوقي كشك (١٩٨٦) (٤٤) ودراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣) (٢١). وسوف يقوم الباحث باستخدام المنهج التجريبي.

## ٣/١/٢ - عينة الدراسة:

### \* من حيث حجم العينة:

- حيث تراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي ما بين (١٠) إلى (٤٠) لاعب. في مستويات الناشئين (تحت ١٢ سنة)، واللاعبين ذوي المستويات العليا.
- بينما تراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي ما بين (٦٠) إلى (٣٩٠) لاعب. في مستويات الناشئين (تحت ١٦ سنة)، ولاعبي الدوري العام المصري، ومباريات كأس العالم للناشئين تحت ١٧ سنة (من دور الثمانية وحتى النهائي)، ولاعبي منتخبات البرازيل والأرجنتين وهولندا ومصر وإيطاليا وألمانيا وإنجلترا.
- بينما تراوح حجم العينة في الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي والتجريبي معاً ما بين (٥) إلى (٣٠) لاعب. في مستويات الناشئين (تحت ١٦ سنة) ولاعبي الدوري الممتاز.

أما حجم عينة الدراسة الحالية فهو (٢٤ ناشئ) من ناشئ كرة القدم في المرحلة السنوية

(تحت ١٢ سنة).

\* من حيث العمر الزمني:

- اختلفت الأعمار السنوية بالنسبة لهذه الدراسات حيث نجد دراسة جمال علاء الدين (١٩٨٥) (٩)، من لاعبي الدوري الممتاز.
- دراسة محمد شوقي كشك (١٩٨٦) (٤٤) أجريت على عينة من لاعبي الفريق الأول بأندية الاتحاد السكندري والنادي الاولمبي.
- دراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣) (٢١)، أجريت على عينة من (١٠-١٢ سنة).
- دراسة شريف إبراهيم عبده (١٩٩٧) (٢٣)، أجريت على عينة من مباريات دور الثمانية حتى نهائي بطولة كأس العالم للناشئين تحت ١٧ سنة.
- دراسة أمر الله البساطي (١٩٩٨) (٤)، أجريت على منتخبات البرازيل ونيجيريا والأرجنتين وهولندا ومصر وإيطاليا وألمانيا وانجلترا.
- دراسة عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (٢٥)، أجريت على عينة من الناشئين تحت (١٦ سنة).
- دراسة عبد الباسط عبد الحليم، عادل إبراهيم عمر (٢٠٠١) (٢٦)، أجريت على عينة من الناشئين تحت (١٦ سنة).
- دراسة كارلو كاستاجنا، وجرانت آيت (٢٠٠٣) (٥٨) أجريت على عينة من الناشئين تحت ١٢ سنة.
- دراسة محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤) (٣٦) أجريت على عينة تحت (١٧ سنة).
- دراسة توماس لينل، ألان ويليمز (٢٠٠٥) (٦٥) أجريت على عينة من اللاعبين المحترفين بالدوري الانجليزي.

٤/١/٢/٢ - 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 مهارية والخطية، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة.

٥/١/٢/٢ - 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.

## ٢/٢/١٦ - النتائج:

- أكدت دراسة جمال علاء الدين (١٩٨٥)(٩) أن اختصار الزمن الكلي للأداء الحركي يأتي في المقام الأول على حساب اختصار زمن التجهيز للتصويب.
  - أثبتت دراسة محمد شوقي كشك (١٩٨٦)(٤٤) أهمية ربط مهارة التصويب من الحركة بأنواع السيطرة الأخرى على الكرة بحيث تظهر كمهارات مندمجة ويتم التدريب عليها بتكرارات متتالية، كذلك تناقص الزمن الكلي للأداء الحركي المركب.
  - أظهرت نتائج دراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣)(٢١) أهمية الأداءات المندمجة للناشئين في كرة القدم تحت ١٢ سنة.
  - توصلت دراسة أمر الله البساطي (١٩٩٤)(٦) 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 (١٩٩٨)(٢٥) 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.
  - وتوصلت دراسة محمد عبد السلام أبو رية (١٩٩٩)(٤٧) إلى تصميم بطارية اختبارات للأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم بجمهورية مصر العربية.
  - توصلت دراسة محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤)(٣٦) إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأداء الناجح لمجموع المبادئ الخطئية الهجومية والمهارات المندمجة في كرة القدم.
- ٢/٢/١٧ - مدى استفادة الباحث من الدراسات المرجعية:

- في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية استفاد الباحث مما يلي:
- تحديد المنهج المستخدم في البحث وكذلك تحديد حجم العينة التي تناسب الدراسة الحالية.
  - 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 وكذلك تحديد الاختبارات البدنية للمكونات البدنية الخاصة بالمرحلة السنوية للناشئين تحت (١٢ سنة).
  - التعرف على انسب الأساليب والمعالجات الإحصائية للاستفادة منها في الدراسة الحالية.
  - الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.