



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية

اثر منهج تدريبي بأسلوب (الفارتك) في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم

رسالة قدمها

مثنى ستار حسين الخزرجي

إلى

مجلس كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات

نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

أ.د. ناظم كاظم جواد

2011م

1432هـ

1- التعريف بالبحث :**1-1 المقدمة وأهمية البحث :**

أهم ما يميّز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي والتقني الكبير الذي حصل في مجالات الحياة وظهور نتائج الاختراعات العلمية الحديثة التي أحدثت تغيرات هائلة في كل مرافق حياتنا العصرية، إذ فتح هذا التطور أفقا جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات حياتنا كافة، ومنها المجال الرياضي الذي يعد واحدا من وسائل قياس مستوى التقدم الحضاري والاجتماعي في أي بلد من بلدان العالم ويتجلى ذلك واضحا من خلال ما وصلت إليه الدول المتقدمة في تحقيق الانجازات الرياضية العالية وكان ذلك بفضل ما توصل إليه العلماء والمعنيون بشؤون التدريب الرياضي.

تمتاز لعبة كرة القدم بالسرعة في الأداء ، فضلا عن التنوع في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية ويرجع ذلك إلى التطور الكبير الذي حصل في مجال علم التدريب من حيث استعمال أفضل طرائق التدريب المتنوعة (التدريب الفكري، الدائري، الفارتلك وغيرها). ولا نعتقد إن أي مدرب يمكن إن يستغني عن استعمال هذه الطرائق التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير .

والسرعة هي واحدة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي تؤدي وظيفة أساسية في تحقيق متطلبات الأداء المهاري والفني في جميع الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة كرة القدم.

وكرة القدم الحديثة تتطلب الأداء السريع في تنفيذ الواجبات داخل الملعب من حيث التحرك بالكرة وبدونها ،لأن اللاعب يواجه ظروفًا عديدة في إنشاء المباراة إذ

تتطلب من اللاعب عدم التأخر في اتخاذ القرار وعليه إن يفكر في الحركة التي تعقبها عندما تصل إليه مهما كانت سرعة الكرة ومكانها وحركة الخصم⁽¹⁾.

وتدريب التمارين بطريقة الفارتلك من أهم التمرينات التي تؤدي وظيفة فعالة في تنمية التحمل والسرعة وزيادة إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية⁽²⁾.

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في استعمال تمرينات الفارتلك وأثرها في تطوير بعض المهارات بكرة القدم والمحافظة على الأداء الفني الجيد طيلة وقت المباراة.

2-1 مشكلة البحث:

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم لابد من التخطيط الجيد للبرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية والعالية المستوى وإعداد اللاعبين إعداداً شاملاً ولاسيما في الجانب المهاري الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الأخرى ورفع مستوى أداء اللاعبين.

ومن خلال جولات الباحث الميدانية في عدد من الأندية وحضوره العديد من المباريات الخاصة بفرق الشباب بكرة القدم، لاحظ هناك ضعف وبطأ في مستوى أداء المهارات الأساسية في (الربع الاخير) من وقت المباراة بحيث يصعب على اللاعبين أداء الواجبات الفنية فضلا عن ظهور علامات التعب مما ينعكس على تحقيق هدف المباراة وهو الفوز.

3-1 أهداف البحث :

(1) هاشم ياسر حسن، تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان الأردن، 2011، ص11.

(2) كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، الجامعة الأردنية، 2004، ص227.

- اعداد منهج تدريبي باسلوب (الفارتك) لتطوير المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم
- معرفة اثر التدريب (الفارتك) في تطوير بعض المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم .
- معرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية والاداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم .

4-1 فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الاساسية والاداء الفني ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الاساسية والاداء الفني ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي ديالى لكرة القدم لفئة الشباب بأعمار (17-18) سنة.

2-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي.

3-5-1 المجال الزمني : المدة من 20 / 10 / 2010 ولغاية 20 / 7 / 2011

الفارتك مفهومه واهميته :

هو احد الاساليب التدريبية المستعملة في التدريب الرياضي ، والتي تم اكتشافها في السويد عام (1930)⁽¹⁾. والفارتك كلمة سويدية (ترجمت الى اللغة الانكليزية) بمصطلح (Fartek) ثم (ترجمت الى اللغة العربية) بمعنى التلاعب بالسرعة (Speed play)⁽²⁾. وللمدرب (كوستا هولمر) الفضل في اكتشاف هذه الطريقة من خلال استعمالها في تدريب عدائي المسافات الطويلة في السويد ثم بعد ذلك انتشرت في اوربا والعالم بعد ان حقق العدائون الذين استخدموا هذه الطريقة حققوا نتائج وارقاماً قياسية عالمية⁽³⁾. وتعني طريقة الفارتك الركض المتنوع مع اختلاف في السرعة والمسافة⁽⁴⁾. ويعد استعمال هذا النوع من التدريب سهلاً وبسيطاً وغير معقد ، فهي طريقة حرة غير معقدة بنظام خاص كما ورد في المصادر العربية والأجنبية وانها تهدف الى تطوير قدرات التحمل وتتمثل هذه الطريقة بعملية الركض مع تغير السرعة خلال مسافات مختلفة⁽⁵⁾. وكما ذكر (باورمان) نقلاً عن (هولمر) بان هذه الطريقة تتألف من ركض مستمر لمسافات مختلفة وتكون على شكل مسافات قصيرة ومتوسطة وطويلة وبشدة متفاوتة بين قصوى وعالية ومتوسطة على وفق المسافة المقطوعة ويتم اختيارها من قبل الرياضي نفسه مع اخذ راحة حسب ما يشعر به الرياضي من درجة التعب وباشكاله المختلفة مع هرولة ومشى⁽⁶⁾.

اما (McGee) فيصفها بأنها الطريقة التي تنقل الرياضي من التمرين الروتيني الذي يقوم به يومياً وهو يركض حول مساحة (400) متر لذا قام بالبحث عن اشياء ممتعة بعيدة عن

(¹) ابردي سواردت : الفارتك (ترجمة) احمد محمود ، نشرة نيروبي مركز التنمية الاقليمية ، العدد 6 ، 1936 ، 39.
(²) William Bouerman, **Goahingtyak and fiahd Houghtonmiffin Gompany Boston, USA**, 1974, p,14.
(³) M.d.mc gee; **the pot sea fartlek**. Goolruning, Aastratalia. 2000.p.18.
(⁴) Abaslg Goachlnc manval l.a.af book lknlchtsbrldce presswlon, 1989.p.12.
(⁵) عبد الله حسين اللامي : **الاسس العلمية للتدريب الرياضي** ، بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص136.
(⁶)William Bouerman . **op.cit**, 1974, p,14.

روتين التدريبات فان كنت تحب ذلك فان العلاج هو استعمال طريقة تدريب الفارتلك⁽¹⁾. وان نظام هذه الطريقة يهدف الى تطوير التحمل ويمثل عملية الركض مع تغير السرعة المستعملة من خلال مسافات مختلفة قصيرة ومتوسطة ومختلفة⁽²⁾. وان هذا التدريب يتكون من فترات متنوعة من ركض شديد وبسيط⁽³⁾. فقد ذكر (شاكر محمود الشبخلي) ان هذه الطريقة فردية وليست جماعية تعتمد على قدرة اللاعب في تنفيذ مفردات برنامجه التدريبي مع قطع مسافات غير محددة بين قصوى ومتوسطة وانها تحدد من قبله ، كما انه يختار نوع الراحة وانها قد تكون على شكل هرولة او مشي ، وبذلك تكون هناك فوارق بين اللاعبين في استعمال هذه الطريقة كل حسب امكانيته⁽⁴⁾. ومن خلال التدريب بهذه الطريقة الطريقة فان نظام هذه الطريقة يشمل ركض مسافات مختلفة وبشدة متفاوتة ولمدة زمنية طويلة لذا فهو يعمل على تطوير التحمل والسرعة في ان واحد⁽⁵⁾.

وهذا ما اكده (كونسلمان) بأنه من خلال تدريب الفارتلك يتم تطوير السرعة والتحمل معاً في وقت واحد، وهما صفتان بدنيتان اساسيتان⁽⁶⁾. أو "ان طريقة تدريب الفارتلك تعمل على اكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة"⁽⁷⁾. وان هذه الطريقة تنمي لدى اللاعبين القدرات البدنية الهوائية واللاهوائية على حداً سواء⁽⁸⁾ تجمع بين العمل الهوائي واللاهوائي معاً للاعبين⁽⁹⁾. وان هذه الطريقة يمكن استعمالها في مرحلتين الاعداد ومرحلة المنافسات

(1) M.D.McGee. The port sea fartlek , Gool running Aust rail.2000.p.28.

(2) زيد شاكر محمود الشبخلي : تأثير تمرينات الفارتلك المقتن في تطوير تحمل السرعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 ، ص23.

(3) Riybenson; the heat rat fartlek coach, train with the best, 2002. P.1.

(4) شاكر محمود الشبخلي : تأثير اساليب تدريبية مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة وتركيز حامض اللبنيك في الدم وانجاز ركض 400متر و 1500 متر ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص12.

(5) زيد شاكر محمود الشبخلي : نفس المصدر السابق، (2003) ، ص24.

(6) Gounsilman; Competitve Swimming pelham book, London.1978.p.56.

(7) ابري دي سواردت : مصدر سبق ذكره ، (1993) ص39.

(8) ابو العلا واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص274.

(9) احمد محمود : التطبيقات العلمية للتدريب اللاهوائية والهوائي ونظم انتاج الطاقة ، القاهرة، نشرة مركز التنمية الاقليمية ، العدد ، 26 ، 1999 ، ص47.

لغرض تطوير القدرات البدنية ، كما يمكن استعمال هذه الطريقة في اي مكان وليس ضرورياً استعمالها داخل مضمار الساحة والميدان اذ يمكن استعمالها في ملعب كرة القدم وكذلك الحدائق والغابات والحقول ومواقف السيارات ، ويفضل الأماكن التي توجد فيها المرتفعات ونتيجة لذلك فان الرياضي سوف يكون بعيداً عن مراقبة المدرب له ، وهذا ما يجعله ذا ثقة عالية في تكملة التدريب بدون توجيهات المدرب⁽¹⁾ كما يرى الباحث ان الفارتك مهم جدا للالعاب التي يبذل فيها جهد كبير كألعاب الساحة والميدان وكرة السلة والدراجات فضلاً عن لعبة كرة القدم وكذلك حكامها لأنها تعمل بالنظام الهوائي والنظام اللاهوائي.

تدريب الفارتك وعلاقته بكرة القدم :

الفارتك طريقة تدريبية تجمع بين العمل الهوائي واللاهوائي وهذا ما اكدته الكثير من المصادر والدراسات اذ يشير كل من (حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني) الى "أن هذه الطريقة تتميز بمناسبتها لمختلف المستويات وتهدف الى تطوير كل من العمل الهوائي واللاهوائي ومن خلال تطبيق مبدأ التلاعب بالسرعة باستعمال الجري الذي يتفاوت في شدته"⁽²⁾. ولاعب كرة القدم يجب ان تكون له متطلبات بدنية يجب الارتقاء بها ، ومن هذه المتطلبات التي تتعلق بالقدرات الهوائية زيادة قدرة اللاعب على استهلاك الأوكسجين وهذا لا يأتي من الانطلاقات السريعة فقط في اثناء الوحدة التدريبية او الهولة لمسافة قصيرة بل يجب ان يكون بشدة تتوافق مع شدة المباراة" ويمكن تطوير تلك القدرة من خلال العمل المتواصل لمدة تتراوح بين 20-40 دقيقة . والهدف الآخر من تطوير هذه القدرة هو زيادة قابلية الجسم على استهلاك الأوكسجين للوقاية من تراكم حامض اللبنيك عند ثبات شدة المباراة لتمنحه قدرة اعلى من السابق ، أما في ما يتعلق بالقدرات اللاهوائية ، ففي اثناء

(1) شاكر محمود الشخطي : مصدر سبق ذكره ، (2001) ص11.

(2) حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني : مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، 1999 ، ص11.

المباراة ان اللاعب سيتطلب منه انطلاقات سريعة ومفاجئة وشدتها تقدر على وفق مستوى المباراة، مما يؤدي الى تراكم حامض اللبنيك بدرجة عالية ومن ثم سيصبح عائقاً امام اللاعب لإكمال المباراة بكفاءة عالية ، لذا يجب الاهتمام بالقدرة اللاهوائية من خلال ما تقدم نرى ان نظام اداء طريقة الفارتلك الذي يجمع بين العمل الهوائي واللاهوائي ومن خلال الركض السريع المتنوع والهرولة والمشي المستمر هو مشابه لطريقة او لسلوب الأداء المستمر الذي يؤديه لاعب كرة القدم في اثناء المباراة.

(المجموعة الضابطة)

ويعزو الباحث سبب ذلك لخضوع افراد هذه المجموعة لمنهج تدريبي معد من قبل الملاك التدريبي والذي يركز فيه على تدريب المهارات الاساسية بشكل عشوائي وليس على وفق اسس علمية سليمة. "اي ان التدريب الرياضي في كرة القدم يجب ان يتم بعملية التنظيم والتخطيط الجيد وعلى اسس علمية تعمل على التطوير والتأثير الايجابي على مستوى لاعبي كرة القدم"⁽¹⁾.

فان كرة القدم "تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية ومنها التحمل والسرعة وتحمل السرعة والقوة والمرونة لكي يستطيع اللاعب ان يواكب التطور السريع بكرة القدم وكذلك اللعب السريع والحديث حتى يصل الى مستوى لياقة بدنية عالية لمقاومة الجهود المبذولة في المباراة"⁽²⁾.

وسبب ذلك يعود الى قلة فاعلية التمرينات المخصصة والمطبقة من قبل لاعبي المجموعة الضابطة وكذلك عدم الاهتمام بالمتغيرات المبحوثة التي تؤدي بدورها الى تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، لكل من الدرجة والمناولة والتهديف حتى يكون اداء المهارات بصورة وكفاءة عالية . لذا وجب على المدربين الاهتمام بتدريب اللاعبين بصورة جيدة من حيث الاداء البدني والمهاري ، اذ يتطلب "اتقان المهارات الاساسية في التدريب المستمر والمتواصل مدة طويلة فكلما زاد الاهتمام بالتدريب ارتفع اداء اللاعبين في تطبيق المهارات الاساسية"⁽³⁾. فضلاً عن حسن تطبيق وترابط التمرينات ومفرداتها المناسبة لقدرات

(1) طه اسماعيل (واخرون) : كرة القدم في النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 ، ص17.

(2) صباح قاسم وسمير مهنو : حكام كرة القدم ، تدريب ، تغذية ، مناهج ، بغداد ، 2008 ، ص41.

(3) يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية بكرة القدم – تعليم – تدريب ، عمان ، دار الخليج ، 1999، ص15.

اللاعبين من حيث العمر والجنس ، فضلاً عن سلامة التخطيط، والتدرج في تمارينها واستعمال اساليب حديثة في التدريب "وان جودة التدريب هي اهم من تكراره فاعطاء الوقت الاكبر خلال التدريب للجودة يعطي نتيجة احسن"⁽¹⁾ مما تعطي نتائج ايجابية فان النجاح في احراز الاهداف يتطلب دقة وعدم التسرع بالاداء.

يعزو الباحث التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية في انجاز الاختبارات المهارية الى مدى فاعلية استعمال المنهج التدريبي بأسلوب (الفارتك) الذي ادى الى تطوير الاداء البدني والذي من خلاله تطور الاداء المهاري المتمثل بالدرجة والمناولة والتهديف.

حيث فيما يخص مهارة الدرجة اذ ان الدرجة من المهارات التي يستعملها اللاعب في لعبة كرة القدم وان الدرجة هي استعمال اجزاء من القدم بهدف التحكم بالكرة في اثناء درجتها على الارض والتحكم بها والتقدم بها في جميع انحاء الملعب"⁽²⁾ كما ان مهارة الجري بالكرة او الدرجة تعد وسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية وهذا يعني انها مهارة اساسية فاذا اداها لاعب كرة القدم بشكل جيد وصحيح وبهدف خطي معين تسمى المراوغة او الخداع او المهارة العالية للاعب"⁽³⁾.

اما بخصوص مهارة المناولة تعد من اكثر المهارات استعمالاً في لعبة كرة القدم كونها وسيلة مهمة للانتقال الى هدف الفريق المنافس باسرع واقل وقت ممكن ، وكما يشير (مفتي ابراهيم) يجب ان يكون للمدرب الدور الحاسم في توجيه لاعبيه في اتقان مهارة المناولة وبكافة انواعها لكونها الوسيلة المهمة في انتقال اللاعب من ملعبه الى ملعب المنافس وكذلك تنفيذ الواجبات المطلوبة منه لأن المناولة اسرع من اللاعب لكونها تستعمل بشكل كبير في المباراة"⁽⁴⁾ فضلاً عن كون مهارة المناولة "هي تلك الوسيلة او الاسلوب الفني التي

(1) جارلس هيوز : مصدر سبق ذكره ، 1990 ، ص20.

(2) محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم : اساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، 2000 ، ص125.

(3) حنفي محمود مختار : اسس وتخطيط برامج التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار زهران ، 1989 ، ص116.

(4) مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الاعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص110.

يتم من خلالها نقل الكرة باتجاه الزميل او هدف الفريق المنافس باسرع وقت ممكن⁽¹⁾. اما مهارة التهديف فهي تعد المحصلة النهائية المتكاملة التي يصل اليها الفريق من خلال الدرجة الجيدة والمناولات القصيرة السريعة والمناولات المتوسطة والعرضية السريعة التي يقوم بها الفريق التي تسهم في ارباك دفاع الفريق المنافس وبالتالي الحصول على فرص سهلة ومناسبة للتهديف وكلما كان اعداد اللاعب جيداً من الناحية الفنية والخططية يحصل الفريق على نتائج ايجابية والبدنية والنفسية في المباراة ، كما اكد كل من (كاظم الربيعي وموفق المولى) "ان عدم انتظام التدريب يؤدي الى منع التطور التدريبي للمستوى من جهة وتطوره بشكل بطئ من جهة اخرى ولهذا السبب يرفض (هارة) فترات الراحة الطويلة في التمارين ويؤكد ان الفائدة من الوحدات التدريبية تقل بدرجة كبيرة حتى انها تضيع في بعض الاحيان اذا كانت فترات الراحة طويلة"⁽²⁾.

(1) سعد منعم الشبخلي وهافال رشيد خورشيد : كرة القدم المبادئ والتطبيقات ، سليمانية ، مطبعة الكوثر للبااعة والنشر ، 2010 ، ص222 .

(2) كاظم الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني بكرة القدم ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1990 ، ص91 .

Abstract

The study comprised five chapters :

Chapter One :

This chapter included the introduction of the study and its importance . the writer also talks about the science of sport training as a basic science to improve the level of sport games in general and especially football besides clarifying the importance of sport methods, means and styles the far-talk training style has been emphasized for its great positive impact on the readiness of the player which is represented by basically the physical aspect to improve other aspects like (skilful , technical , planning and Psychological) aspects.

The importance of the study is found in the studying the far-talk exercises and its affect on developing some basic skills in football and maintaining the good technical performance all the time of the match

The problem of the Study

In order to improve the level of football game there should be good planning for the training programs which are based on the high level scientific bases and preparing the players thoroughly especially in the physical aspect which is depended on to develop the other aspects and developing the performance level of the players .It is noticed that there is weakness and slow in performing the level of the basic technical skills in the last (12-15 minutes) thus it is very difficult for the players to perform the technical jobs besides the appearance of tiresome signs which are to be reflected in winning the match.

The researcher aimed at :

- Recognizing the effect of far talk training style in developing the skills and the technical performance of the players .
- Recognizing the differences between the control and experimental groups in the variables of the study.

The researcher assumed that:

- There are differences with incorporeal relation between the two tests in the kinetic tests and the technical performance for the priority of the post test and the experimental group.
- There are differences with incorporeal relation in the post test between the control and experimental groups in the kinetic tests and the technical performance for the priority of the experimental group.

Domains of the Study:

- Human Domain: Players of Diyala football club under (17-18)
- Place Domain : Diyala Sport Club Stadium
- Time Domain : The period from 20\10 \2010 until 20\7 \2011

Chapter Two :

Reviewing the Literature and theoretical studies:

This chapter included the theoretical and similar studies . As for the theoretical studies the researcher tackled : the importance

and types of the training methods, the far-talk concept and importance , the concept of the skill and importance ,types and divisions of basic skills in football and the features of the successful team performance .

While the similar and past studies included :

Chapter Three

Procedures of the study

The researcher used the experimental method on the sample of (20) players divided into two groups (10) for the experimental group and (10) for the control group . The researcher used the means , tools ,tests and the pilot experiment beside the statistical means.

Chapter Four :

This chapter included the displaying ,analyzing and discussing the results achieved by Man Wetny test, Wilcockson test, the Y value and the reference level of the two tests results and of the two groups to achieve the aims of the study .

Chapter Five :

This chapter included the conclusions and recommendations of the study.

Conclusions:

- The training in the far- talk style results in developing the technical level of performance and delaying the appearance of tiresome for the players.
- There is development in the psychological aspects for the group trained with far- talk style which resulted in the increase of self defense and the high spirit for the players.
- It is noted that the far – talk training style affects in reducing the mistakes in the skilful and technical performance.

Recommendations:

- ✚ The necessity of emphasizing on the use of far-talk training because it develops speed and speed endurance which are the most needful things for the player in the match to maintain the level of the physical fitness , beside the technical and planning level in the match .
- ✚ Depending on academic coaches and scientific staff specialized in the training process, beside depending on specialized physical fitness trainers.
- ✚ The necessity of coaches participating for the juniors and young of the age levels in the developing training courses to know the latest developments generally and the far – talk training style.