

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

- ١ / ١ - المقدمة ومشكلة البحث .
- ١ / ٢ - أهمية البحث والحاجة إليه
- ١ / ٣ - أهداف البحث .
- ١ / ٤ - فروض البحث .
- ١ / ٥ - مصطلحات البحث .

١ / ١ - المقدمة ومشكلة البحث :

لاحظنا في السنوات الأخيرة أن هناك تحسن واضح في مستوى رياضة كرة القدم علي المستوى العالمي ، والذي يعتبر نتاج التطور العلمي لأساليب التدريب الرياضي الحديثة المتعددة الأهداف ، والتي تسعى إليه دول العالم ، وذلك لإعداد مدربيها بهدف الارتقاء برياضيتها لبلوغ المستويات العالمية .

ويعتبر البحث العلمي هو الأسلوب الأمثل الذي يمكن من خلاله التحقق من النظريات العلمية المختلفة في مجال التدريب الرياضي والاستفادة منها وتطويرها لخدمة الرياضة وتطويرها ، ولما تلاقيه كرة القدم من شعبية عالمية ، ولما تتمتع به من فن و متعة وإثارة لمشاهديها لتميزها بتعدد مهاراتها الأساسية وتنوعها ، حيث يعتبر إتقان تلك المهارات شرطاً أساسياً لممارسة كرة القدم ، هذا وتنوع الإعدادات المختلفة للاعب كرة القدم ، لمواكبة التطور في كرة القدم الحديثة ، ويتم ذلك من خلال ما يعرف بالتدريب الرياضي .

ويهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي ، ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية للاعب وهي تتركب من (الحالة البدنية - الحالة مهارية - الحالة الخططية - الحالة المعرفية - الحالة النفسية) ، فالحالة التدريبية مصطلح يعبر عن قدرات الرياضي جميعها ويدل علي مدى استعداد وكفاءة أجهزة الجسم أثناء التدريب والمنافسات ، والحالة التدريبية للرياضي تتوقف علي درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات ارتفع مستوى اللاعب ، وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات الأداء التنافسي حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية.

(١١ : ١٨)

ويتم تطوير مستوى الحالة التدريبية والحفاظ عليها طوال عمليات التدريب لإعداد اللاعب باستخدام التمرينات المتنوعة ذات الاتجاهات المختلفة ، والتي يتحدد نوعها وشكلها وخصائصها طبقاً لفترات التدريب المختلفة ذات الاتجاهات المختلفة ، ويعتبر الإعداد البدني

أحد أهم عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية ، وينحصر هدفها بصفة عامة في اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوي اللاعب ومرحلته السنيه وكذا نوع النشاط الخاص وتستمر هذه التدريبات على مدار الموسم الرياضي بكاملة .

(١١ : ٢١ ، ٢٢)

ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية ، من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة ، ولقد تأكد علمياً وعملياً على أهمية الجانب البدني بالجانب الفني ، هكذا وأصبح الجانب البدني والجانب الفني لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذا أثناء المنافسات .

(٢٥ : ٨٩ ، ٩٣)

وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر وكلما كانت العضلات قوية زادت فاعلية هذه الانقباضات ، والقوة العضلية تلعب دوراً مؤثراً في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعب من مخاطر الإصابة .

(١٦ : ٧٦)

وتعتبر السرعة أيضاً احدي المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم ، وتعني القدرة علي أداء الحركات (المشاهدة أو غير المشاهدة) بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن ، وتوضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث ثغرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتبادل المراكز ، وتؤكد دراسات التحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديث ، حيث يسهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية .

(١٢ : ١٢٩)

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة أحد أنواع القوة العضلية والتي نالت اهتمام العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي واتفقوا على أهميتها بالنسبة لمعظم الأنشطة الرياضية ، فهي ذو تأثير متزايد على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند لاعبي كرة القدم وخاصة القدرة على التغلب على المقاومات المتكررة باستخدام سرعات حركية مرتفعة مثل الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس أو التصويب المفاجئ السريع من الجري أو المهاجمة وتغيير الاتجاهات ، والقوة المميزة بالسرعة لها أهمية واضحة للألعاب بصفة عامة ولكرة القدم بصفة خاصة لدورها في اكتساب وإتقان الأداء الحركي في اللعبة في أسرع وقت مع الاقتصاد في الجهد ، حيث يتضح خلال المباراة مواقف اللعب متنوعة ومتغيرة وخاصة في المستويات العالية الذي يتطلب من اللاعب أن يقرن تحركه وجريه بمقدرته الفائقة على السيطرة على الكرة وتحكمه فيها فهو يستطيع الانطلاق والتوقف والدوران والوثب المفاجئ وضرب ومتابعة الكرة سواء بالقدم أو بالرأس ، فالقوة المميزة بالسرعة لها دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين (كركل الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السريعة) للحركة ، كما أن لها أثراً متزايداً على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند اللاعبين ، وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبهما معاً .
(١٤ : ٢٦ ، ٢٧)

ويشير طه إسماعيل وآخرون "١٩٨٩" أن اللاعب الذي يمتاز بقدرة عالية هو الذي يمتاز بقوة عضلية كبيرة ، وكذلك بدرجة عالية من السرعة ، وأيضاً بدرجة عالية من تكامل القوة والسرعة معاً ، ويتضح أن القوة المميزة بالسرعة " **Muscular Power** " وهي بذلك تمثل إحدى مكونات القدرة الحركية ، وتعتبر مكون بدني مركب ينتج من طريقة الربط بين القوة والسرعة الحركية وهي من أهم العوامل الداخلة في الأداء للأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة كرة القدم والمستويات الرياضية العالية .

(٢٥ : ١٣٦ ، ١٣٧)

هذا وتتنوع أساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة والتي أظهرت تأثيراً فعالاً في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة ، حيث يشير المتخصصين أن التدريب الأيزوكينتيك ، والتدريب البليومتري من أهم هذه الأساليب تأثيراً .

ويقصد بأسلوب التدريب الأيزوكينتيك أنه " أقصى انقباض عضلي يتم بسرعة ثابتة خلال المدى الكامل للحركة " ، وتعني كلمة " أيزو " المشابه أو المساوي وكلمة

" كينتيك " تعني حركة ، ومن هنا جاءت تسمية هذا النوع من الانقباض العضلي نظراً لتشابهه مع الحركات التي تؤدي أثناء النشاط الرياضي ، ومن الوجهة النظرية أو العملية فإن التدريب لتنمية القوة العضلية باستخدام الانقباض العضلي المشابه للحركة (الأيزوكينتيك) يعتبر من أنسب الطرق الملائمة لطبيعة الأداء أثناء النشاط الرياضي .

(٢ : ٢٠٩)

وأن العلماء المؤيدون للتدريب الأيزوكينتيك يعتقدون أنه أفضل أنواع الانقباضات العضلية تأثيراً للرياضات التي تعتمد علي كلٍ من القوة والسرعة بالإضافة إلى أنه يتيح فرص التدريب بسرعة انقباض مشابه للسرعة المطلوبة أثناء أداء الرياضي ، مع إنتاج أقل تعب في العضلات أو المفاصل .

(٢٩ : ٧٧)

ويقصد بأسلوب التدريب البليومتري بأنه ذلك النوع من التدريبات التي تحدث فيها الإطالة للعضلة من خلال الانقباض اللامركزي والذي يتبع فوراً بالتقصير من خلال الانقباض المركزي .

(٨٨ : ١٧٠)

وأنه عند أداء التمرينات البليومترية " دورة الإطالة والتقصير " تتمدد العضلة قليلاً من خلال الانقباض اللامركزي ، وهذا التمدد يخزن طاقة المطاطية **elastic energy** ، ويعد إضافة طاقة المطاطية إلى الطاقة الناتجة عن الانقباض المركزي أحد الأسباب التي يتم بها تفسير القدرة العضلية العالية الناتجة عن التمرينات البليومترية ، وأما التفسير الآخر الشائع الذي ينتج من التوظيف السريع للألياف العضلية أو التوظيف لألياف عضلية أكثر للاشتراك في الحركة .

(٦٩ : ٣٥)

هذا وقد تناولت دراسات متعددة في مجال التدريب الرياضي أسلوبي التدريب الأيزوكينتيك (٦) " دراسة واحدة مصرية " ، (٧٢) ، (٧٨) ، التدريب البليومتري (٢١) ، (٢٢) ، (٣٣) ، (٤٢) ، (٤٨) ، (٦٠) ، (٧٢) ، (٧٦) ، (٨٣) ،

(٨٦) ، (٩٠) ، لتأثيرهما الفعال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وهي إحدى الصفات البدنية المركبة التي يتوقف عليها تطور وارتفاع المستوى المهاري للاعبي كرة القدم .

ويشير كل من محمد شوقي كاشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) إلى أن الإعداد المهاري يعتبر أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم ، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة " الانجاز المهاري " للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات ، والأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية المندجة بالكرة وبدونها والتي يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية ونفسية متكامل معاً لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعبي ، والأداء المهاري يعتبر عنصراً حاسماً يشكل - مع فرض توافر عناصر الاعداد الأخرى - أساساً هاماً للاعبي كرة القدم في التحكم والسيطرة علي مجريات اللعب أثناء سير المباراة ، بتنفيذ الأداء تحت ضغط المنافسين وذلك بزيادة إكساب اللاعب عدداً كبيراً من المهارات الخاصة بالكرة وبدونها ذات الأشكال والتركيبات المختلفة وبتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته علي اتخاذ القرار ، وكذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقاً لاختلاف ظروف ومواقف اللعب ، فضلاً عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب ، ومن هنا فهو يسعى دائماً للارتقاء بمستوي إتقان وتثبيت الأداءات مهارية للاعب من خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الإعداد المهاري . (٤٧ : ١٦٣ ، ١٦٤)

كما يشير حنفي مختار و مفتي إبراهيم (١٩٨٩) أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب ، وتلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في الانجاز علي أن يؤدي اللاعب المهارة الأساسية في كرة القدم بالقوة والسرعة المناسبة ، وكلما تحسنت الحالة البدنية للاعب استطاع أن يقتصد في الجهود أثناء الأداء في المباراة ، والحالة البدنية الممتازة للاعب تزيد من ثقته في نفسه مما يؤثر علي أدائه .

(٧ : ١٧)

وقد لاحظ الباحث أن معظم المدربين العاملين في مجال كرة القدم مستوى الدرجة الأولى والناشئين حالياً لا يستخدمون أسلوب التدريب (الأيزوكينتيك ، البليومتري) لتنمية

القوة المميزة بالسرعة للاعبين واستخدامهم لتدريبات الأثقال فقط دون القدرة على وضع قواعد وأسس علمية مرتبطة بتقنين الأحمال في اتجاه التنمية المطلوب تحقيقها ، ويؤكد ذلك ما قام به الباحث باستطلاع رأى كثير من المدربين (١١١) مدرب كرة قدم مستوي الناشئين ، الفريق الأول " مناطق " دمياط ، الدقهلية ، بور سعيد ، الاسماعيلية ، السويس) لكرة القدم عن ما هو الأسلوب (الأيزوكينتيك " باستخدام الأثقال " ، البليومتري) الذي يستخدمه المدرب لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم ، ولم تكن إجاباتهم تنم عن معرفتهم بالأسس العلمية لاستخدام هذه الأساليب أو استخدامها لتنمية هذا العنصر البدني الهام .

فضلاً عن المسح المرجعي الذي قام به الباحث للبحوث والدراسات السابقة في مكتبات كليات التربية الرياضية والتي ثبت منها ندرة استخدام أسلوب التدريب الأيزوكينتيك لتنمية القوة المميزة بالسرعة (ماعدا دراسة واحدة قام بها أحمد مصطفى الجلال (١٩٨٧) (٦) ، ونظراً لحداثة استخدام أسلوب التدريب البليومتري وفاعليته في تنمية هذا العنصر - القوة المميزة بالسرعة - واستخدامه بشكل كبير في دراسات عديدة لأنشطة رياضية مختلفة فقد تم استخدام هذين الأسلوبين في الدراسة الحالية لوضع أساس علمي تجريبي لتنمية هذا العنصر الهام ووضع برامج التدريب في هذين الاتجاهين (الأيزوكينتيك ، البليومتري ، والمقارنة بين التأثيرات الناتجة عن كل منهما في الارتقاء بالعنصر البدني المركب " القوة المميزة بالسرعة " وتأثير ذلك علي مستوى الأداء المهاري الخاص بلاعبين كرة القدم لعينة الدراسة .

١ / ٢ - أهمية البحث والحاجة إليه:

أ- الأهمية العلمية للبحث:

- تصميم برنامج باستخدام أسلوب التدريب الأيزوكينتيك باستخدام " الأثقال " يهدف إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة.
- تصميم برنامج باستخدام أسلوب التدريب البليومتري يهدف إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .
- تطبيق أشكال مختلفة من اختبارات القوة المميزة بالسرعة " بدنية ، و مهارية " .

■ معرفة الأسلوب التدريبي الأفضل (الأيزوكينتك " باستخدام الأثقال " - البليومتري) للارتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة .

ب- الأهمية التطبيقية للبحث :

■ إمكانية استفادة مدربي كرة القدم بصفه خاصة من بعض البرامج التدريبية ذات الأساليب التدريبية المختلفة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة للاعبين.

■ توفير قاعدة من المعلومات والبيانات العلمية للمدربين لبناء برامج التدريب للارتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم .

■ توفير قاعدة من المعلومات والبيانات العلمية للباحثين في مجال التدريب الرياضي .

■ تحقيق عائد بدني لعينة البحث في مستوى القوة المميزة بالسرعة.

١ / ٣ - أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير التدريب بأسلوبي الأيزوكينتك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة " من خلال :

(١) التعرف على تأثير كلٍ من أسلوبي التدريب الأيزوكينتك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة .

(٢) المقارنة بين تأثير كلٍ من أسلوب التدريب الأيزوكينتك ، أسلوب التدريب البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة.

(٣) التعرف علي نسبة التحسن لمستوي القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة بعد تطبيق البرنامجين الأيزوكينتك ، البليومتري .

١ / ٤ - فروض البحث :

(١) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب " الأيزوكينتك " باستخدام الأثقال .

(٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب البليومتري.

(٣) لا توجد فروق دالة إحصائياً للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة .

١ / ٥ - مصطلحات البحث :

أسلوب التدريب الأيزوكينتك :

" طريقة للتدريب والتي يتم خلالها إخراج أقصى انقباض عضلي يتم بسرعة ثابتة خلال المدى الكامل للحركة " .

(٢ : ٢٠٩)

أسلوب التدريب البليومتري :

" طريقة للتدريب والتي يتم خلالها إطالة فجائية للعضلة (انقباض لامركزي) والذي يسبق أقصى انقباض مركزي " .

(٦٦ : ٣٠١)

الفورمة الرياضية للاعب كرة القدم :

" هي الحالة التدريبية المثلى والمتعددة الجوانب (البدنية ، المهارية ، الخططية ، النفسية ، الذهنية ، الكفاءة الفسيولوجية) والمتجانسة الأداء والتي يصل إليها لاعب كرة القدم عقب فترة الإعداد بمراحلها المختلفة وتمتد وتثبت خلال فترة المنافسات " .

(٢٥ : ٢٤)

الاستعداد :

الاستعداد في علم التربية " اتجاه نحو سلوك خاص نتيجة عوامل عضوية أو نفسية أو
هما معاً " . *
(ص ٤٠٨)
" حالة التهيؤ العامة للاعب إذ أن استعداد اللاعب كنتيجة لاستعداد الارتباطات
العصبية المناسبة للقيام بعمل ما ، وقيامه به فعلاً مما يعث عليه الرضا والارتياح " .
(٢٥٨ : ٢٦)

القدرة :

في اللغة " الطاقة والقوة علي الشيء والتمكن منه " . *
(ص ٢٩٤)

* مجمع اللغة العربية (٢٠٠٥) : المعجم الوجيز ، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية ، القاهرة .