

الفصل الأول

- المقدمة
- مشكلة البحث
- هدف البحث
- فروض البحث
- مصطلحات البحث

المقدمة:

تزايد الإهتمام العالمي في الآونة الحديثة بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي Athletic Performance لتحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المراحل السنية.

ومما لا شك فيه ان تطوير الأداء الرياضي كنتاج نهائي مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت بدنية او مهارية، لتعلم وإتقان المهارات الأساسية او المركبة او الجمل الحركية والتي تلعب فيها مكونات التوافق دورا فعالا في الأداء الرياضي خاصة في الألعاب الجماعية والأنشطة الرياضية ذات المواقف المتغيرة.

ويعتبر عنصر التوافق العضلي العصبي احد مكونات اللياقة البدنية التي ترتبط بالاداء المهاري Skill related physical fitness حيث اجمع معظم علماء فسيولوجيا الرياضة على تقسيم اللياقة البدنية الى "مكونات ترتبط بالصحة" Health related physical fitness كالتحمل والقوة والمرونة والتكوين الجسمي "ومكونات ترتبط بالاداء المهاري" كالسرعة والقدرة والرشاقة والتوافق والاتزان وزمن رد الفعل وهي تلعب دورا هاما واساسيا في تعلم وإتقان واكتساب المهارات الحركية.

ومما لا شك فيه ان فعالية الاداءات المهارية المركبة باعتبارها العائد النهائي لعمليات الاعداد والتدريب والتعلم الحركي تحظى بإهتمام العديد من الباحثين في مختلف الانشطة الرياضية ومنها كرة القدم تلك اللعبة الشعبية الاولى على مستوى العالم والتي تستحوذ على عقول وأفئدة الملايين من البشر في مختلف قارات العالم وتستقر في وجدانهم.

وتعتبر مكونات التوافق العضلي العصبي جزء هام من المهارات الحركية المركبة، لذلك يجب العمل على تنمية تلك المكونات مع المهارات الحركية داخل قالب او اطار واحد يجمع الاثنين معا للارتقاء بفعالية الاداء المهاري.

ويتناول هذا البحث العديد من المتغيرات التي ترتبط بفعالية الاداءات المهارية المركبة في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم ، وهو من النوع التجريبي الذي يتناول تأثير برنامج للتدريبات النوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي "كمتغير مستقل او تجريبي"

Independent variable على فعالية بعض الاداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم "كمتغير تابع" Dependant variable.

واقصر برنامج التدريبات النوعية على مكونات التوافق التي تتعلق بالسرعة الحركية والرشاقة والدقة والاحساس بالمسافة والاحساس بالزمن، كما اشتملت تلك التدريبات على ثلاث مستويات متدرجة الصعوبة يشتمل المستوى الاول على تمرينات منفردة لكل مكون من مكونات التوافق ، ويشتمل المستوى الثاني على تدريبات مركبة ، بينما يشتمل المستوى الثالث على تدريبات تنافسية، واستخدم الباحث بعض الاختبارات التي قام بتصميمها وإجراء المعاملات العلمية لها لقياس التغير الذي طرأ على المتغير التابع والمستقل مثل اختبار نقل الكرة وسرعة التمرير ودقة التصويب والركل في الدوائر والجري الحر ١٠ ثا واختبارات الاداءات المهارية المركبة.

وطبق البحث على مرحلة الناشئين تحت ١٦ سنة تلك المرحلة السنية التي تفرز كبار اللاعبين ويكون فيها المدرب مهتما باكساب اللاعبين أكبر قدر ممكن من المهارات الاساسية او المركبة (مرحلة الثراء المهاري) بالاضافة الى تنمية اكبر قدر مناسب من مكونات اللياقة البدنية التي تعزز مستوى الاداء المهاري.

وآمل أن يسفر البحث الى التوصل الى بعض النتائج والتوصيات التي يستفيد منها المدربون في المجال التطبيقي لتدريب الناشئين في كرة القدم.

مشكلة البحث :

تبدل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهوداً مستمرة لرفع مستوى الأداء المهارى وذلك من خلال الإستعانة بالأساليب العلمية ، حيث أصبحت الحاجة إلى تنمية الأداءات المهارية أمراً جوهرياً لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب.

ولكى يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء المهارى يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملأ في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالى من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخططية المكلف بها بكفاءة طوال زمن المباراة (١٨ : ٧).

حيث يذكر أمر الله البساطى (١٩٩٤م) وجمال علاء الدين وناهد الصباغ (١٩٩٥م) أن طبيعة أداء اللاعب فى كرة القدم تتميز بالكثير من المهارات التى يتطلب تنفيذها من اللاعبين المقدرة على دمجها مع بعضها البعض فى صيغ وأشكال وتكوينات تؤدى كل منها داخل التكوين دورها المحدد فى الأداء الكلى حيث يشتمل هذا التكوين على عدة أداءات مستقلة (٨ : ١٤٣) (١٢ : ١٠٦).

ويرى محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م) أن اللاعب الذى لا يتقن الأداء المركب يضطر أن يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخططية ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة فقط لا يستطيع أن يلاحظ بدقة ووعى تحركات زميله أو منافسة فى الملعب مما يؤثر بالسلب فى دقة تنفيذه للمبادئ الخططية (٤٧ : ٢٨٨)

ولذلك يتفق كلا من مسعد على محمود ومحروس قنديل (٢٠٠٥م) وسام عادل (١٩٩٩م) نقلاً عن بارو Barrow وأشرف بسيم (٢٠٠٠م) ان التوافق من مكونات اللياقة البدنية الهامة التى ترتبط مباشرة بالأداء المهارى وتعلم إتقان المهارات الحركية للوصول بها إلى المرحلة الآلية ويعد أهم صفات الأداء الرياضى خاصة بالنسبة للحركات المركبة ، فكلما زادت الحركة المركبة تعقيداً زادت الحاجة إلى التوافق بدرجة عالية.

(٦٠ : ١٢٨) (٦٤ : ٣) (٦ : ٤).

وترى جيهان عبد المنعم (١٩٩٩م) أن توافق الجهاز العضلى العصبى يعنى قدرة الجهاز العصبى على إرسال وإستقبال كم من الإشارات العصبية الحركية والحسية ، يمكن بواسطتها التحكم فى طبيعة الأداء الحركى نتيجة تحقيق التنسيق والتوافق بين المجموعات العضلية المختلفة (الأساسية - المساعدة - المقابلة) بحيث يقوم كل منها بالقدر والمدى المناسب للأداء الحركى ، فالزيادة او النقص فى الإستجابة العضلية يمكن أن يؤثر سلباً على الأداء الحركى ، وكلما يتميز عمل الجهاز العصبى مع الجهاز العضلى بالتعاون والدقة إنعكس ذلك على مستوى توافق الأداء الحركى (١٧ : ٣) .

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) أن التوافق الحركى يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر إرتباط التوافق بالسرعة فى متطلبات الأداء الحركى من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة فى متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية أى تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبه خلال الفراغ المحيط ، وبناء على ذلك فإن التوافق فى أبسط معانيه يعنى الأداء الحركى السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد فى الجهد وقلة الأخطاء .
(١ : ٢٠٥) .

وتشير جيهان عبد المنعم (١٩٩٩ م) أنه يمكن تنمية مكونات التوافق الحركى من خلال تدريبات متنوعة ومتدرجه فى الصعوبة ، حيث أن تدريبات التوافق الحركى لا يمكن تنميتها وإتقانها بالصورة السليمة إلا بعد تدريب متكرر ومستمر حتى يتمكن الجهاز العصبى من إرسال الإشارات العصبية المتبادلة بين الكف والإثارة لأكثر من عضلة فى وقت واحد ، وفى أجزاء مختلفة من الجسم وكلما زادت الأجزاء العاملة والمتحركة من الجسم كلما زادت صعوبة التمرين ، ولذا فإن تنمية مكونات التوافق الحركى تتم عن طريق تدريب اللاعب بتمرينات فردية أو زوجية بإستخدام أدوات أو اجهزة أو بدونها وهذا مايسمى بالتدريبات النوعية (١٧ : ١٦-١٧) .

ولهذا يشير طلحه حسين وآخرون (١٩٩٣ م) إلى أهمية التمرينات النوعية وإستخدامها بمسمى التدريب النوعى أو التمرينات الغرضية أو التمرينات الخاصة لما لها من خصوصية فى تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية طبقاً لطبيعة أداء المهارات المختلفة .
(٣٢ : ٥٧-٥٨) .

كما يشير سيد عبد المقصود (١٩٩٤م) أن التمرينات الخاصة يكون بها تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار التكنيك وتؤدي أيضاً إلى تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك ، مع ضرورة محاكاة المسار الزمني في بعض أجزاء الحركة على الأقل كما أن التمرينات الخاصة تأخذ أشكالاً متعددة وذلك وفقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس (٢٨ : ١٨).

ومما سبق ذكره يرى الباحث أن تنفيذ الأداءات المهارية المركبة التي تتصف بها كرة القدم تتطلب توافق كلي لجميع أجزاء الجسم أثناء عملية الأداء، لذا فإن تنمية التوافق العضلي العصبي للاعب خاصة الناشئ بما يشمله من مكونات مختلفة له دوراً هاماً عند تعلم واكتساب تلك الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم ، كما أن الإرتفاع في درجة الإتقان للأداءات المهارية المركبة لا يرتبط فقط بعملية التعليم والتدريب بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على التحكم في أدائه المهارى المركب وكلما زاد إتقان الفرد للمهارات المهارية المركبة كلما قل الجهد المبذول من اللاعب وينعكس ذلك على إستخدام كل تفكيره وإنتباهه في مختلف الواجبات الأخرى، واتقان لاعب كرة القدم للمهارات المركبة، يمكنه من استخدام انواع وبدائل مختلفة من التكنيك ضد منافسه (حلول)، مما يجعله في حيرة من أمره ويشتت انتباهه من جراء الاعداد والتنوع المهاري الكبير.

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الناشئين بنادى المنصورة الرياضى ، فضلاً عن معاونته في تدريس مادة كرة القدم بالكلية فقد لاحظ الآتى :-

- لا يمتلك بعض الناشئون القدرة على أداء القدر الكافي من الاداءات المهارية المركبة المتنوعة.
- إفتقار بعض الناشئون إلى الإتقان الكامل لمراحل الاداءات المهارية المركبة.
- يفتقر معظم اللاعبين الى أداء المهارات بطريقة اقتصادية في الجهد Economic حيث يبذلون جهد زائد أكثر من المطلوب نتيجة لاشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة.
- إفتقار معظم البرامج التدريبية في مراحل تدبيب الناشئين إلى التمرينات الخاصة او النوعية المقننة.

- لم تتعرض غالبية الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في مجال رياضة كرة القدم بالقدر الكافي لتنمية الأداءات الحركية المركبة من خلال برنامج يستخدم التدريبات النوعية.

وإيماناً من الباحث بأهمية قطاع الناشئين حيث يمثل النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية ، وإنطلاقاً من أن ناشئ كرة القدم اليوم هم مستقبل اللعبة وعماد المنتخبات القومية مستقبلاً لذلك فالعناية بهم وتنشئتهم تنشئة سليمة يعنى الإطمئنان على مستقبل الكرة المصرية.

ومن هنا إنبثقت فكرة مشكلة هذه الدراسة، والتي تبلورت في محاولة تحسين فعالية الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة القدم من خلال تصميم برنامج مقترح للتدريبات النوعية لتنمية مكونات التوافق العضلي العصبي.

وتكمن اهمية مشكلة البحث في الاتي:

١. يطبق البحث في مرحلة سنية هامة تعتبر نقطة انطلاق الى مرحلة الشباب حيث يكون المدرب مهتما في هذه المرحلة السنية بتعليم اللاعب المزيد من المهارات الحركية المركبة التي تتيح له مزيد من الانجاز والتفوق.

٢. يدخل هذا البحث ضمن البحوث التطبيقية التي يستفيد منها المدربين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم.

٣. عدم كفاية الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين مكونات التوافق العضلي العصبي والاداءات المهارية المركبة في كرة القدم

٤. يدخل هذا البحث ضمن البحوث العلاجية Treatment research التي تتصدى لمشكلات التدريب خاصة بما يتعلق بإتقان الجانب المهاري.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على: (تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فعالية بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم) وهذا من خلال اتباع الخطوات التالية :

١. تصميم برنامج للتدريبات النوعية يستهدف تنمية مكونات التوافق العضلي العصبي للناشئين في كرة القدم.
٢. الوقوف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية الاداءات المهارية المركبة كالاستلام مع الدوران ثم التمرير وامتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التمرير والاستلام ثم المراوغة ثم التصويب والتصويب المباشر من الحركة لدى الناشئين في كرة القدم.
٣. علاقة نسب التحسن الحادث في مكونات التوافق العضلي العصبي وبعض الاداءات المهارية المركبة قيد البحث للناشئين في كرة القدم.

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى مكونات التوافق العضلي العصبي والاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى مكونات التوافق العضلي العصبي والاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى مكونات التوافق العضلي العصبي والاداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
٤. يوجد ارتباط طردي بين نسبة تحسن مكونات التوافق العضلي العصبي ونسبة تحسن الاداءات المهارية المركبة قيد البحث.

المصطلحات المستخدمة في البحث :-

التدريبات النوعية: Specific drills

تمريبات مساعدة تهدف لإعداد وتنمية المهارات الخاصة بنوع النشاط الرياضي في محاولة تشكيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات (٦٥ : ١٨٣).

مكونات التوافق العضلي العصبي: **Nero muscular coordination components**
هما بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري والمسؤولة عن عملية تنظيم عمل المجموعات العضلية الكبيرة والصغيرة بالجسم بالقوة اللازمة والتسلسل الحركي الفعال.

برنامج التدريبات النوعية: Specific drills program

عبارة عن نظام مقترح للتدريب يستخدم مجموعة من التدريبات النوعية التي تتضمن ثلاث مستويات متدرجة في الصعوبة لتنمية مكونات التوافق العضلي العصبي.

الفعالية: Effectiveness

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" (٣١ : ١٠).

الأداءات المهارية المركبة: Technical performance combination

عبارة عن عدد من الأداءات الحركية المنفردة والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أدائها داخل إطار جملة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض من هذه الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة (٣٣ : ٧).

المجموعة التجريبية Experimental group

هي المجموعة التي يطبق عليها المتغير التجريبي والذي يتمثل في برنامج التدريبات النوعية الموجه لتنمية لمكونات التوافق العضلي العصبي

المجموعة الضابطة Control group

هي المجموعة التي ينفذ عليها البرنامج التقليدي المطبق في الأندية على ناشئي كرة القدم.