

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

المقدمة.

مشكلة البحث وأهميته.

أهداف البحث.

فروض البحث.

مصطلحات البحث.

المقدمة :

تتطور رياضة كرة القدم تطورا ملحوظا في جميع أنحاء العالم يوماً بعد يوم ويرجع ذلك إلى اتخاذ العاملين في حقلها الأسلوب العلمي طريقاً لهم في مجالاتها المختلفة سواء كان ذلك في مجال التدريب أو الإدارة أو العلاج الطبي أو الطبيعي أو أي مجال آخر يساعد على النهوض بمستوى اللاعبين والفريق.

لذا فإن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية على المستويات المحلية والعالمية والتي يؤديها الرجال والنساء ، الأطفال والكبار بمستويات مختلفة من الخبرة ولقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطور المستوى الفني لهذه اللعبة، كما أن أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة معاً ويتم إنجازها في شكل عمل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان ، وهذا يتطلب من اللاعبين قدرات بدنية عالية تمكنه من مواجهة التعب والاستمرار في بذل الجهد والعطاء داخل الملعب ، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر كما وكيفا مما يؤهله لأن يكون لاعب ذو كفاءة بدنية ومهارية وخططية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

ولما كان مستوى أداء لاعبي كرة القدم في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة مذهلة كان لزاماً على القائمين على أمر اللعبة أن يبحثوا عن طرق مواكبة لاعبينا لهذا التقدم ، ولقد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجالاً للاعب الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارة دون أن يكون على مستوى عالي من الناحية البدنية فهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذلك أثناء فترة المباريات. (٨:١٣)

ويشير حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٤م) 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. (٢٣ : ٣٧)

ويذكر أمرا لله البساطي (٢٠٠١م) أن المعطيات البدنية للنشاط الحركي للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في التحمل الهوائي واللاهوائي وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذا المرونة والرشاقة، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط في المستوى الفني (المهاري - الخططي)، كما أن المبادئ الخططية الأساسية أو الخطط الأساسية والمتمثلة في المساندة - المقدرة على التحرك والانتشار - تغيير المراكز - الاختراق - العمق - الاتساع بالعرض - الكثافة العددية في منطقة الكرة.... الخ، تعتمد في المقام الأول على مستوى قدرات اللاعب البدنية. (٤١:١١)

ويشير حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٤م) أن الأداء المهاري يلعب دورا كبيرا في كرة القدم الحديثة في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وتؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء. وأن الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات. (٢٣ : ١٢٧)

وتتميز طبيعة الأداء في كرة القدم على أنها تحتوي على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعبين إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسه لذلك فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برنامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار لاعبي كرة القدم. (٥٠ : ٣)

كما يتفق مارك إيفانس mark Evans (١٩٩٧م) ومحمد حسن علاوي (١٩٩٤م) على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الأساسية وأنه لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع نشاط الذي يتخصص منه في حالة إفتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط، ويضيف بأن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط. (٧٧: ٧٩)، (٤٦ : ٨٠، ٨١)

ويذكر محمد كشك (١٩٩١م) 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 وإنه 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. (١١٠:٥١)

ويذكر جمال علاء الدين ، وناهد الصباغ (١٩٩٥م) أن الأداءات الحركية المركبة عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتماثلة المتباعدة من حيث تكوينها وأهدافها التي يتم ربطها أو دمجها في بعضها البعض بكيفية تجعل أدائها داخل إطار هذا الأداء متواصلاً، إقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق. (٢١ : ١٠٦)

ويذكر محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤م) أن اللاعب الذي لا يتقن الأداء المركب يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخططية ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة لا يستطيع أن يلاحظ بدقة تحركات زميله أو منافسة في الملعب مما يؤثر بدون شك في دقة تنفيذه للمبادئ الخططية. (٨٨:٤٤)

مشكلة البحث وأهميته :

يذكر كلا من عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (١٩٩٧م) أن لعبة كرة القدم هي محور اهتمام كل ناشئ العالم حيث أن الناشئ هو طريق النهوض الصحيح إذ ما أحسن تعليمه وتدريبه وتربيته وما أصعب ذلك إذا لم يؤت عن علم وخبرة ودراية. فتدريب الناشئين أعقد وأصعب من تدريب الكبار فالعمل مع الناشئين يحتاج إلي معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا يبدأ ومتى وكيف يستمر ويطور للمعرفة واضحة المعالم وتكون الأهداف منظمة ودقيقة بحيث تسمح في النهاية بالوصول بالناشئ إلي أعلى مستوي في المجال الرياضي التخصصي. (١٥ : ٣٩)

ويؤكد كلا من فيوناهايز Fiona Hayes (١٩٩٨م) وراينزمارتينز Rainer Martens (١٩٩٧م) إلي أنه على مدرب كرة القدم أن يكون ملماً بالجوانب الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة حيث يتم تقييم شدة الأداء

والتكيف الفسيولوجي للاعبين في البلاد المتقدمة في مجال كرة القدم من خلال التعرف على بعض الاستجابات الفسيولوجية والبيولوجية لهؤلاء اللاعبين بصفة مستمرة وذلك لتحديد نسبة تركيز حمض اللاكتيك في الدم lactic acid واستخدام الحد الأقصى من إستهلاك الأكسجين $VO_2 \text{ MAX}$ ومعدل القلب $H . R$ لتقييم الكفاءة البدنية وطرق التدريب المستخدمة. (٧١: ٣١) ، (٨٣: ١٠٦)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم لاحظ الباحث إهتمام بعض المدربين بتنمية الجوانب المهارية والبدنية والخططية كل على حدة وعدم التركيز على المهارات المركبة بشكل فعال في وحدات التدريب حيث يتم التدريب على المهارات بشكل منفرد مما يؤدي إلى ضعف في الربط الحركي بين أجزاء ومراحل الأداءات المهارية المركبة وعدم الاقتصاد في الجهد وهذا يقلل من كفاءة الناشئ في مواجهة متطلبات المباريات بشكل كبير، إلى جانب إهمال كثير منهم للجانب الفسيولوجي في التدريب وعدم الاعتماد على القياسات الفسيولوجية المختلفة في تقنين الأحمال التدريبية وهذا بالتالي قد يؤدي إلى انخفاض في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية.

على الرغم من احتياج لاعب كرة القدم إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية تسمح له الاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة، وتعكس مستوياتها حالة أجهزة الجسم الوظيفية ومدى كفاءتها.

وهذا ما دفع الباحث للتعرض لهذه المشكلة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الإستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي : (التعرف على تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الإستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم)
وذلك من خلال :

١ _ تصميم برنامج تدريبي لبعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم.

٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض الإستجابات الوظيفية وكذلك بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم.

٣ - التعرف على نسبة التحسن الحادث على كل مكونات اللياقة البدنية والأداءات المهارية المركبة وبعض الإستجابات الوظيفية قيد البحث لناشئ كرة القدم.

فروض البحث :

١ - قد توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدى للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى والمركب وبعض المتغيرات الفسيولوجية (الاستجابات الوظيفية) لصالح القياس البعدى .

٢ - قد توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدى للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى والمركب وبعض الإستجابات الوظيفية لصالح القياس البعدى .

٣ - قد توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعد بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى والمركب وبعض الإستجابات الوظيفية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

٤ - قد توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى والمركب وبعض الإستجابات الوظيفية لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

برنامج تدريبى للياقة البدنية: Physical fitness training

عبارة عن برنامج مقترح للتدريب يحتوى على مجموعة من التدريبات البدنية مقسمة على ثلاث فترات (الاعداد العام- الاعداد الخاص- الاعداد للمباريات) لتنمية مكونات اللياقة البدنية والأداءات المهارية المركبة.

السعة الحيوية: Vital capacity

هى كمية الهواء التى يمكن طردها بأقصى زفير بعد أقصى شهيق وهى تعادل ٣٠٥سم لدى الفرد العادى وتزيد لدى الفرد الرياضى. (١٦ : ٣١٤)

معدل النبض: plus Rate

هو العدد الحقيقي لضربات القلب خلال الدقيقة الواحدة ويعبر عنه ضربة / دقيقة.

(٣ : ٥٩)

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: Vo₂max

يعبر عنه بالحجم الأقصى للأكسجين الذي يمكن أن يستهلكه الجسم في وحدة زمنية معينة (عادة خلال دقيقة) ويتم ذلك من خلال أداء جهد بدني معين ، وعادة ما يأخذ الرمز

Vo₂max

V = تعبر عن حجم الأكسجين خلال الدقيقة.

O₂ = تعبر عن الأكسجين.

Max = تعبر عن الحد الأقصى. (٣ : ٢٤٤)

الفعالية: Effectiveness

الدرجة التي يصل إليها اللاعب من توظيف قواه البدنية والعقلية والنفسية لأداء المهارات الأساسية بصفة تتسم بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد لتحقيق أعلى النتائج والوصول للهدف" (٢٩ : ١٠)

الأداءات المهارية المركبة: Technical performance combination

عبارة عن عدد من الأداءات المهارية 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 (٣٥ : ٧).