

الفصل الأول

المقدمة

١/١ تقديم

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

٣/١ أهداف البحث

٤/١ تساؤلات البحث

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

يشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف المجالات و الميادين وتقوم هذه النهضة على أساس من البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة ، والبحث العلمي سمة من سمات العصر الحديث والتي استعانت به الدول المتقدمة في حل المشاكل المرتبطة بكافية المجالات التطبيقية كما تعتبر المشكلات الخاصة بالحركة الرياضية من الموضوعات شديدة الارتباط بعمل المدربين ولاسيما عند تدريب المستويات الرياضية العالية . وتعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في أنحاء كثيرة من العالم حيث تبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهودا مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي فرق كرة القدم على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة.

والإعداد البدني للاعب كرة القدم يعني في أبسط صورة إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية كما أن الإعداد المهاري والخططي يعتمد أساسا على مدى إعداد اللاعب بدنيا فهو الذي يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها إلا بمساعدة اللياقة البدنية العالية . (٦٠ : ١٧١)

والتطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العالية وقد حدث بالفعل نحس واضح في مستوى كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبيل وخطط التدريب العلمية الحديثة لمواكبة هذا التطور . (١٢ : ١٣)

والتدريب الرياضي الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته

فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكل من المدرب واللاعبين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية والأخلاقية للوصول بهم إلى مستويات عالية فأعلى في نشاط كرة القدم . (٢٩ : ٢١)

ولقد تزايد الوعي وانتشر الاعتقاد بنفوائد وقيم تدريبات الماء فهي تعتبر الآن واحدة من أحدث الطرق على مستوى العالم أجمع حيث تعمل تمرينات الماء كطب وقائي وعلاج طبيعي في مواجهة العديد من علاج حالات الإصابة أو التأهيل بعد الإصابة أو الجراحة أو اللياقة العامة للصحة وإنقاص الوزن والرشاقة والارتفاع بمستوى اللياقة البدنية فهي تستخدم كتأهيل وعلاج ولياقة . (٣٦ : ١)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته :

لقد تطورت كرة القدم في العصر الحديث وأخذت شكلاً جديداً في الجوانب العديدة التي يتطلبها الأداء التنافسي حيث لابد أن يكون اللاعب قادراً على اللعب في كل المناطق بساحة الملعب مشارك في أعمال الدفاع والهجوم إضافة إلى ان سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت كذلك بشكل ملحوظ الأمر الذي يشترط وجود مستوى عالي لللياقة البدنية لدي جميع لاعبي الفريق في كبحرة القدم يحتاج اللاعب الى نوع من اللياقة البدنية الخاصة تختلف عن النوع الذي يحتاجه اللاعب في لعبة أو رياضة أخرى. (٣٩ : ٨٩)

واللياقة البدنية للاعب كرة القدم تحدد الى حد كبير كفاءة الأداء المهارى والخطى. (٦٠ : ١٧١) (٦٧ : ١٩)

حيث أن التطور الذي لحق بكرة القدم جديداً وخاصة منذ عام (١٩٧٠م) ناتج عن الاهتمام بتوفير اللياقة البدنية الفائقة للاعبين وهي إن لم تكن عنصراً جديداً إلا أنها أصبحت أكثر وجوباً بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديثة. (٣٩ : ٩)

و يرى الباحث أن اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين التي تنمى عناصر اللياقة البدنية يصاحبها ارتفاع في مستوى أداء اللاعب لمختلف المهارات الأساسية لكرة القدم .

ولقد لاحظ الباحث أن هناك قصور في برامج الإعداد البدني التي لا تقى بالحاجة المتزايدة الى اللياقة البدنية العالية التي تعتبر الركيزة الأساسية للاعبى كرة القدم فى مراحل البطولات.

كما لاحظ الباحث ومن خلال إطلاعـه و على حد علمه انه لم تتعرض أى من المراجع و البحوث العلمية إلى استخدام الوسط المائى فى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى كرة القدم .

الأهمية التطبيقية والعلمية للبحث:

ترجع أهمية هذا البحث فى كونها محاولة علمية تهدف إلى دراسة طبيعة استخدام الوسط المائى لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم حتى يمكن أن نسهم فى تقديم الجديد فى زيادة قدرات المدربين على فهم العملية التدريبية وجوانبها المختلفة وكذلك إعداد وتخطيط برامج التدريب الخاصة بكرة القدم مما يساهم فى توجيه عمليات إعداد الرياضى وفقا للأسلوب العلمى السليم.

٣/١ أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

١- التعرف على تأثير استخدام التدريبات فى الوسط المائى على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم .

٤/١ فروض البحث:

١- إن استخدام التدريبات فى الوسط المائى له تأثير ايجابى على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم.

٥/١ المصطلحات المستخدمة فى البحث :

الكفاءة البدنية Physical Working Capacity

كمية العمل الذي يمكن للاعب أدائه بأقصى شدة ومع تحسن الحالة الوظيفية يستطيع اللاعب أداء عمل اكبر مع الاقتصاد فى الطاقة المبذولة.(٦ : ٨٤)

التعب Fatigue

- هو عدم القدرة على الإبقاء على شدة معينة (٧٩ : ٧٠١)
- كما يعرف أيضا بأنه هبوط وقتي في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل. (٦ : ١٠٩)

التحليل العاملي : Factor Analysis

منهج إحصائي يستخدم معاملات الارتباط بين المتغيرات المختلفة ويحللها لاستكشاف العوامل العامة والطائفية التي تربط هذه المتغيرات بعضها ببعض. (٦٨ : ٣٣)

العامل Factor

هو أي سمة أو متغير له اعتباره في الدراسة أو أي سمة أو خصوصية مشتركة في متغير أو عدة متغيرات ويعتمد عليه في الارتباط (التشعبات) بين المتغيرات (٦٨ : ٣٨)

بطارية اختبار Battery

هي مجموعة من عدة اختبارات تطبق على التوالى على الفرد أو الأفراد وتوضع هذه الاختبارات لتحقيق مجموعة مترابطة من الأغراض. (٦٨ : ٤٥)

الوسط المائي (Water Surrounding)

الوسط المائي هو أحد الأوساط المهمة التي يتحرك من خلالها الفرد الرياضي لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ومن خلاله يتم تصنيف الرياضات المائية وهو إما أن يكون حوض سباحة قانوني أو نهر أو بحر ذو مياه هادئة صالحة للاستخدام. (تعريف احراشي)