الفصل الأول

الإطـــار العـــام للبحـــث

- المقدمة ومشكلة البحث .
- أهـــــداف البحـــــث .
- فـــــروض البحـــــث .
- مـــــصطلحات البحـــث .

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر كرة القدم هى اللعبة الشعبية الاولى فى العالم وتحتل الصدارة بين الرياضات لما لـها من اهتمام على الصعيدين الدولى والمحلى وذلك لتميزها عن بقية الألعاب الأخرى بكثرة مهاراتـها الأساسية حيث يتعامل اللاعب مع أداة اللعب بكل جزء من أجزاء الجسم ، لذا كان الاهتمام بها من الأمور الهامة فى مختلف الجوانب المتعلقة من حيث الإعداد البدنى والمـهارى والخططـى علـى أسس وأساليب علمية ، حيث يعتبر علم التدريب الرياضى واحد من أهم الأمور التى تشغل عقـل وفكر جميع الرياضيين لما له من تأثير على الارتقاء والنهوض بالأداء الحركى لجميـع الأنشـطة الرياضية والوصول باللاعب إلى مستوى الأداء الرياضى الأمثل .

حيث يذكر سعد كمال طه (١٩٩٤) أن علم التدريب الرياضى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الأخرى ومن العلوم التى يرتبط بها التدريب الرياضى علم وظائف الأعضاء (الفسيولوجى) حيـث أصبح من الأهمية أن يتعرف ويتفهم العاملون فى مجال التدريب الرياضى على ما يحـدث داخـل أجسامنا من وظائف وعمليات تقوم بها أجهزة الجسم المختلفة حتى تستطيع أن تتكيف مـع العمـل الرياضى لكى يواجه اللاعب التعب ويكتسب صفة التحمل ويحقق التفوق الفنى والمهارى ، وهـذه التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى الجسم هى الأساس الهام الذى يقوم عليه تقنين حمل التدريـب الرياضى الذى يُعد الوسيلة الأساسية للتدريب الرياضى . (٤٠ : ١٥٣)

حيث يشير طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) أن الإعداد البدنى العام يقصد بـه التنميـة المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب الكـرة لمجابهـة عبء المجهود البدنى الواقع على كاهله . (٤٦ : ٨٩)

ويتفق كلاً من إبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٢) ، **عبد الرحمن سيف** (١٩٩١) ، **بـهاء سلامة** (١٩٩٤) إلى ضرورة سلامة أجهزة الجسم الحيوية خاصة الجـهاز الـدورى التنفسـى للرياضيين حتى يصلوا للمستويات العليا ، ومن ثم فقد زاد اهتمام القائمين بالتدريب والباحثين فـى الدول المتقدمة لقياس معدلات النبض وضغط الدم ، ومعدل التنفس ، والحد الأقصـى لاسـتهلاك الأكسجين والسعة الحيوية والقدرة الهوائية واللاهوائية لتقويم الحالة الوظيفية للاعبين ، وأنه مـن خلال معرفة التغيرات الفسيولوجية التى يمكن أن تحدث فى جسم اللاعب أثناء العمل والراحة فـى الأنشطة الرياضية عامة وكرة القدم خاصة قد يُفيد العديد من المتخصصين فـى وضـع برامـج التدريب ، وبالتالى رفع كفاءة اللاعب مما ينعكس على طريقة أداؤه فى الملعب وبالتـالى ارتفـاع مستوى الأداء .(٢ : ٦٧) ، (٤٩ : ١٦٣) ، (٢٤ : ٦٢)

هذا ويؤكد كل من لامب Lamp (١٩٧٨) ، **فوكس Fox** (١٩٨٤) ، **أبو العلا عبد الفتاح** (١٩٩٨) على أن التدريب الرياضى المنظم يُحدث تغيرات وظيفية واضحة فتظهر فى كفاءة الجهاز الدورى التنفسى والكفاءة الوظيفية للرئتين فتحدث زيادة فى اتساع القفص الصدرى مما يقلل من عدد مرات التنفس وزيادة عمقه فى وقت الراحة ، كما يساعد على تحسين التهوية الرئوية وزيادة السعة الحيوية مما يكون سبب رئيسى فى رفع الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين . (١١٧ : ٣٣٧) ، (١٠٩ : ٢١٥) ، (٥ : ١٣٧)

ويعتبر الإعداد البدنى أحد عناصر الإعداد الرئيسية الموجهة نحو تطور عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها ، وتهدف عملية الإعداد بصفة عامة إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضى لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسة من خلال التدريبات المناسبة مع مستوى اللاعب وخصائصه **ويتفق كل من محمد حسن علاوى** (١٩٨٧) ، **طه إسماعيل وآخرون** (١٩٨٩) ، **عصام عبد الخالق** (١٩٩٠) على أن الإعداد البدنى من أهم مقومات النجاح فى الأداء الرياضى فهو خطوة لتحقيق المستويات الرياضية العالية . (٧٤ : ٨٦) ، (٤٦ : ٩٨) ، (٥٤ : ٦٦)

ويذكر حنفى مختار (١٩٩٧) أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة القدم تعتبر أحد الأعمدة الأساسية فى برنامج التدريب حيث يهدف الإعداد البدنى للاعب كرة القدم إلى محاولة إكسابه عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة ، حتى يمكن الانتقال إلى مرحلة الإعداد المهارى والخططى بمستوى عالى من اللياقة البدنية حتى يتمكن اللاعب من القيام بأداء المهارات الأساسية لكرة القدم بكفاءة . (٣٦ : ٥٩)

ويشير محمود أبو العنين ، ومفتى إبراهيم (١٩٨٥) أن كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب على أعلى مستوى من اللياقة البدنية وكذلك فإن الإعداد البدنى للاعب كرة القدم تعتبر هدفاً رئيسياً فى البرامج التدريبية فى كل مرحلة من مراحل التدريب . (٨٨ : ١٩)

حيث تتميز لعبة كرة القدم بطابع السرعة العالية الأمر الذى ساعد على سرعة انتشار اللاعبين فى الملعب وقربهم من الكرة طوال زمن اللعب ولما كانت اللعبة تتطلب من اللاعب أن يكافح لكى يحصل على الكرة من الخصم ويجرى سريعاً للحاق بها قبل الخصم ، حيث أن طبيعة اللعب تحتم على اللاعب القيام بانطلاقات سريعة ومفاجئة . كما أن كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية . (٢٣ : ٢١)

ونظراً للتغيرات الحديثة فى طرق وخطط اللعب وكذلك القوانين يهدف الارتقاء بمستوى لعبة كرة القدم أصبح اللاعب فى حاجة شديدة إلى إعداد على درجة عالية من الناحية البدنية . ومن خلال العرض السابق يتضح مدى أهمية الإعداد البدنى والاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم وبصفة خاصة تحمل السرعة ، ومن خلال عمل الباحث كمدرب كرة قدم بنادى غزل المحلة قد وجد أنه يجب الاهتمام بتنمية عنصر تحمل السرعة ، حيث يحتل عنصر التحمل والسرعة المرتبة الأولى بنسبة ١٠٠% من عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم .
(٦٩ : ١٨)

ومن خلال قيام الباحث بعمل مسح فى الدراسات السابقة فى مجال كرة القدم فقد لاحظ عدم وجود أبحاث تناولت عنصر تحمل السرعة ، وهذا ما دفع الباحث إلى تصميم برنامج تدريبى لتنمية تحمل السرعة لمعرفة تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

تصميم برنامج تدريبى لفترة الاعداد لتنمية عنصر تحمل السرعة ومعرفة تأثيره على :

١- بعض المتغيرات البدنية للاعبى كرة القدم لدى المجموعة التجريبية التى قامت بتنفيذ البرنامج التدريبى .
٢- بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى كرة القدم لدى مجموعة البحث التجريبية.
٣- فاعلية الأداء المهارى للاعبى كرة القدم لدى مجموعة البحث التجريبية.

فروض البحث :

لتحقيق أهداف البحث أمكن وضع الفروض الآتية :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى .
٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدى .
٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .
٤- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى .

مصطلحات البحث :

السرعـــــة : Speed

تعرف بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل فى أقل زمن ممكن . (٧ : ١٦٤)

تحمل السرعة : Speed Endurance

هى المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عالى من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مســـافات قصيرة ولفترة طويلة . (٤٦ : ٩٩)

التحمل العام : Endurance

هو المقدرة على الاستمرار بفاعلية فى أداء عمل بدنى غير تخصصى له تأثيره الإيجـــابى على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضى التخصصى نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضى التخصصى . (٤ : ١٦٢)

القدرة اللاهوائية : Anaerobic Power

هى المعدل الأقصى لإنتاج الطاقة أو الشغل بدون مشاركة ملحوظة مـــن إنتـــاج الطاقـــة الهوائية . (٧ : ٣١٤)

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين : Predicted max Vo_2

هو أقصى معدل لاستهلاك الأكسجين أثناء التدريب عند مستوى سطح البحر ويعبر عنـــه عادة باللتر فى الدقيقة (لتر/ق) أو المليليتر لكل كيلـــو جـــرام مـــن وزن الجســـم فـــى الدقيقـــة (مللى/كجم/ق) . (١١٦ : ١٨٣)

معدل النبـــــض : Pulse Rate

هو عدد انقباضات القلب فى الدقيقة الواحدة والتى تبلغ فى المتوسط ٧٠ دقة فى الدقيقة أثناء الراحة ، وتستخدم ضربات القلب كمقياس للمجهود والاستجابة الفورية لأقل تغيير فى احتياجـــات الجسم ويعتبر أحسن مقياس للأداء العضلى . (١١١ : ١٩) (١٦ : ١٢)

ضغط الدم : Blood Pressure

ضغط الدم يعنى الضغط الذى يسببه اندفاع الدم من القلب عن انقباضه على جدار الأورطى ، ويسمى هذا بضغط الدم الانقباضى وهو يساوى تقريباً ١٣٠ ملليتر من الزئبق وعند انبساط القلب يقل الضغط ويصل إلى ٨٠ ملليمتر زئبق ويسمى هذا بضغط الدم الانبساطى .

(١٢٢ : ١٢) ، (٣٩ : ٤١ ، ٤٢)

السعة الحيوية : Vital Capacity

هى تساوى مجموع حجم احتياطى الشهيق بالإضافة إلى هواء الشهيق العادى بالإضافة إلى احتياطى الزفير وهذه السعة تعتبر أكبر حجم للهواء يستطيع الإنسان أن يخرجه بعد أخذ شهيق .

(٧٨ : ٢٨١)