

## ٠/١ الفصل الأول المقدمة

١/١ المقدمة ومشكلة البحث

٢/١ هدف البحث

٣/١ فروض البحث

٤/١ مصطلحات البحث

## ١/١ المقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذى يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية فى مجال التدريب لمواجهة هذا التطور (٨: ١٣)

والتدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل فى الأداء الرياضى فى كرة القدم ، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية، وصفاتهم الخلقية، والنفسية والإدارية، وفى إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضى وخاصة أثناء المباريات.

(١١ : ١٥)

ويشير حسن أبو عبده (١٩٩٨) أنه لكى يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء فى اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملأ فى ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالى من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطية الموكلة إليه بكفاءة طول زمن المباراة (١٣ : ٧).

كما يضيف بن إياهو **D.G Bin Eliyahu** (١٩٩٦) أن رياضى كرة القدم يتطلب مزيجاً من القدرة والتحمل الهوائى واللاهوائى مندمجاً مع المهارات الأساسية ليحدث تفوقاً فى الملعب ليرفع من كفاءة السرعة والوثب العمودى والقدرة والتحمل لكل من لاعبى كرة القدم الناشئين أو اللاعبين ذوى الخبرة (٥٥ : ١١٥ - ١٢٠).

ويرى مفتى إبراهيم (١٩٩١) أن هناك عدة عوامل تؤثر فى مستوى تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب المختلفة خلال المباراة منها مستوى اللياقة البدنية للاعبين، ودرجة إتقان المهارات الأساسية حيث أن الحاجة إلى تنفيذ اللاعبين لمعدلات عالية من الجرى طوال زمن المباراة الذى قد يزيد عن ٩٠ دقيقة سرعات مختلفة وأيضاً الحاجة إلى التغلب على المقاومات المختلفة، ومنها التغلب على وزن الجسم اللاعب ضد الجاذبية وكذلك الأداء المستمر للدورانات والتوقف المفاجئ والإعاقة وكلها أمور تتطلب إعداداً بدنياً ذا مستوى

مرتفع للاعبين، الأمر الذى يمكنهم من تنفيذ خطط اللعب بكفاءة وفاعلية دونما هبوط فى مستوى الأداء خلال المباراة. (٤٤ : ٢٦)

ويذكر كل من روى رس ، كورفان درير مير **Corvan Dermeer & Roy** (١٩٩٧) أن للعبة كرة القدم ثلاث مكونات عظمى (اللياقة - التكنيك - والتكتيك) فعدم تمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية، سوف يعانى أدائه المهارى من ذلك خاصة كلما اقتربت المباراة من نهايتها، فإذا لم يكن أداء اللاعب يقترب بشكل كبير من المثالية فإن العمل على الأداء الخطي - بغض النظر عن مدى سهولته - فهو إضاعة للوقت والجهد.

(٦٢ : ٥٧ - ٥٨)

ويشير عصام عبد الخالق (١٩٩٤) أن التوافق يعتمد على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلى والعصبى لتحقيق الأداء الأمثل للحركات وخاصة المركبة منها حيث يتطلب ذلك الأداء إلى إدماج أكثر من حركة فى إطار واحد وما يستلزمه ذلك من إرسال الإشارات العصبية فى وقت واحد وأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بدقة وبالتوقيت المناسب وفى الإتجاه المطلوب (٢٦ : ١٢٣).

يذكر أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) أن التوافق الحركى يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط 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 المطلوبة خلال الفراغ المحيط وبناء على ذلك فالتوافق الحركى فى أبسط معانيه يعنى الأداء الحركى السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الإقتصاد فى الجهد وقلة الأخطاء ( ٣ : ٢٠٥).

ويوضح عمرو مصطفى (١٩٩٨) نقلاً عن يوهانس ريه **Yahats Reya** إلى أن التوافق لا يظهر كقدرة منفردة ولكنه يرتبط ببعض القدرات التوافقية التى تظهر بصورة متناسقة ينعكس إرتفاع مستواها على نوعية الأداء الحركى وسرعة التعلم بالإضافة إلى قدرة اللاعب على التكيف مع الظروف المتغيرة والقدرة على تنويع الأداء مع الإقتصاد فى الجهد المبذول (٣٠ : ٢٠).

كما أكد سيد عبد المقصود (١٩٨٦) إلى أن تطور مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً مهماً عند اكتساب المهارات الحركية، حيث أنه غالباً ما يكون توافر مستوى مناسب للعديد من القدرات التوافقية مهما لتعلم المهارات الحركية. ( ٢١ : ٢٦١ )

ويذكر مفتى إبراهيم (١٩٩٤) إذا كانت القدم تلعب دوراً حيوياً في التصويب والكرة على الأرض أو قريبة منها، فمما لا شك فيه أن الرأس هي السلاح الأول للتصويب عندما يتلقى اللاعب الكرة في الهواء في منطقة التصويب ، إذا إنه من الصعوبة الوصول إلى الكرات العالية بالقدم لذلك فإن إجادة تصويبات الرأس ضرورة للاعب كرة القدم ، وتبدو تصويبات الرأس حيوية في إنهاء الكرات العرضية في منطقة الجزاء ، وكذلك استغلال المواقف الثابتة هجومياً وخاصة في الثلث الهجومي في الملعب مثل حالات الضربات الركنية والضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة ورميات التماس الطويلة (٤٥ : ٩٨).

ويذكر حنفي مختار (١٩٩٤) أن مهارة ضرب الكرة بالرأس تستخدم لأغراض ثلاثة التصويب والتمرير والتشتيت، وكثيراً من المباريات توقفت نتائجها على ضربة رأس صحيحة سواء كانت تسديد نحو المرمى، أو دفاعاً لتشتيت الكرة أو إخراجها من حلق المرمى. (١٥ : ٨٢).

ومما سبق ذكره يرى الباحث أن تنفيذ مهارة ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم تتطلب توافق كلي لجميع أجزاء الجسم أثناء عملية الأداء، لذا فإن تنمية التوافق العضلي العصبي للاعب خاصة الناشئ بما يشمله من مكونات مختلفه له دوراً هاماً عند تعلم وإكتساب تلك المهارة ، كما أن الارتفاع في درجة الإتقان لا يرتبط فقط بعملية التعليم والتدريب بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الإنتباه والقدرة على التحكم في أدائه المهارى .

ومن خلال تحليل الباحث لعدد ١٠ مباريات في دوري الناشئين كان متوسط عدد تكرار مهارة ضرب الكرة بالرأس ١٤٢ ضربة .:

**ضرب الكرة بالرأس على المرمى بهدف التصويب ٢٦ تكرار:**

- عدد ضربات الكرة بالرأس داخل حدود المرمى ٩ .
- عدد ضربات الكرة بالرأس خارج حدود المرمى ١٧ .

### ضرب الكرة بالرأس بهدف التمرير ٤٣ تكرار:

- عدد ضربات الرأس نتج عنها تمرير سليم ١٣.
- عدد ضربات الرأس نتج عنها تمرير خاطئ ٣٠.

### ضرب الكرة بالرأس بهدف التشتيت ٧٣ تكرار :

- عدد ضربات الرأس بهدف التشتيت وتصل الكرة للزميل ١٠.
- عدد ضربات الرأس بهدف التشتيت ولا تصل الكرة للزميل ٦٣.

من خلال التحليل وعمل الباحث في مجال تدريب الناشئين فقد لاحظ الباحث قصور في فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس سواء كان بهدف (التصويب، التمرير، والتشتيت)، ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم والدراسات السابقة وجد أن القصور في فعالية ضرب الكرة بالرأس قد يكون مرجعه الافتقار إلى بعض القدرات التوافقية حيث أن مهارة ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم تمثل إحدى المهارات التي تتطلب قدرات توافقية خاصة للناشئين في كرة القدم ولندرة البحوث التي تناولت مهارة ضرب الكرة بالرأس وهي مشكلة في حد ذاتها وعليه كانت الدراسة الحالية محاولة من الباحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئي كرة القدم.

## ٢/١ هدف البحث:

يهدف البحث إلى " التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم " وذلك من خلال :

١/٢/١ تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض القدرات التوافقية للناشئين لدى (عينة البحث).

٢/٢/١ تأثير البرنامج التدريبي على فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس (تصويب - تمرير - تشتيت) للناشئين لدى (عينة البحث).

## ٣/١ فروض البحث :

١/٣/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي في بعض القدرات التوافقية قيد البحث.

٢/٣/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي في فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس .

٣/٣/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث وفعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم (تحت ١٧ سنة).

٤/٣/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فروق المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغير القدرات التوافقية وفعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم (تحت ١٧ سنة) .\*

#### ٤/١ مصطلحات البحث :

##### ١/٤/١ القدرات التوافقية **Coordination Abilities**

هي عبارة عن شروط بدنية معينة للإنجاز الرياضى يتمكن اللاعب على أساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركى وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة. (٥٢ : ٢٦)

##### ٢/٤/١ التوافق الحركى **Motor Co-ordination**

هو قابلية الفرد على تحويل العمل البدنى إلى نموذج واحد من الحركات المركبة والمهارات الأكثر تعقيداً بحيث يظهر فيها التناسق وحسن الأداء ، معتمداً فى ذلك على سلامة الجهازين العصبى والعضلى (١ : ١٧)

##### ٣/٤/١ الفعالية **Effectiveness**

هي الدرجة التى يصل إليها اللاعب من توظيف قواه البدنية والعقلية والنفسية لأداء المهارات الأساسية بصفة تتسم بالسهولة والدقة والاقتصاد فى بذل الجهد لتحقيق أعلى النتائج والوصول للهدف (٢٢ : ١٠).