

الفصل الأول

٠/١ مقدمة ومشكلة البحث

١/١ مقدمة البحث

٢/١ مشكلة البحث

٣/١ أهمية البحث

٤/١ أهداف البحث

٥/١ فرض البحث

٦/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

١/٠ المقدمة ومشكلة البحث :

١/١ مقدمة البحث :

يلعب البحث العملي في الميدان الرياضي عامة وكرة القدم خاصة دوراً كبيراً في الوصول للاعب إلى أعلى درجات الإعداد ، فلقد شملت الأبحاث والدراسات العلمية العديد من نواحي إعداد وأساليب وبرامج تطوير أدائه ، حيث توضح نتائجها الأثر الكبير لهذه التطبيقات على لاعبي كرة القدم في مختلف المراحل السنية.

وكرة القدم الحديثة تتطلب أن يتمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية ، فلقد أصبحت تنمية القدرات البدنية للاعب أحد الأعمدة الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية، كما أنه بالرغم من أهمية دور الإعداد المهارى في كرة القدم ، إلا أن الإعداد البدنى يلعب أيضاً دوراً هاماً في مساعدة اللاعب على أداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى وبطريقة الفنية المطلوبة طوال زمن المباراة ، حيث أنه بدون الارتباط الوثيق للحالة البدنية والمهارية تقل إنتاجية اللاعب مما يؤثر على فاعليته أثناء المباراة. (٣٦ : ٦١)

وأيضاً يتفق كلا من "ألن وود Allen wood" (١٩٨٢ م) ، "حسن أبو عبده" (٢٠٠٦ م) بأن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهارى ، حيث تعتبر الحالة البدنية للاعب أحد الأسس التى تحدد كفاءة الأداء المهارى والخططي ، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التى تخدم الاداءات الحركية للمهارات الأساسية . (٨٦ : ١٠٤) ، (٣١ : ٣٧)

والمهارات المندمجة الهجومية في كرة القدم تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة مهارات منفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارة التالية ، والتي يؤديها اللاعب في موقف لعبي معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته . (٧٤ : ٣)

ولكي يستطيع اللاعب تنفيذ هذه المهارات المندمجة أثناء المباراة وتحت ضغط المنافس يجب عليه تطوير قدراته البدنية ذات العلاقة بأداء المهارات ، ففي بعض المواقف

التنافسية يتحتم على اللاعب ان يكون هو الأسرع والأقوى والأكثر رشاقة حتى يتسنى له التفوق على منافسيه وإنجاز ما هو مطلوب منه بنجاح فى مواقف اللعب المختلفة .

والقدرات البدنية ذات العلاقة بهذه المهارات المندمجة الهجومية تختلف نسبة مساهمتها فى أداء هذه المهارات وفقاً لطبيعة المهارة فاللاعب أثناء الموقف التنافسي لا يؤدي المهارة الهجومية بصورة منفردة فقط ولكنه وفى كثير من الأحيان يؤديها بشكل (مندمج) أى أنه قد يسيطر على الكرة ثم يراوغ ثم يصوب على المرمى . (١٥ : ١١٦ ، ١١٨)

كما أن الأداء المهارى فى كرة القدم يتمثل فى مجموعة من المهارات المنفردة والمندمجة بالكرة أو بدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية خاصة لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف خلال المباراة .

لذا يوضح "أمر الله البساطى" (١٩٩٤م) أن النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات أو التدريب ليس مجموعة من المهارات المنفردة ولكن أداء مهارى متعدد متصل ومترابط فيما بينه ، حيث يتجه اللاعبون المتميزون لعملية دمج و انصهار المهارات المنفردة داخل مهارة واحدة مندمجة مثل السيطرة على الكرة والجري بها ثم التمرير ، حيث يتضمن ذلك مهارات مندمجة أى مختصرة من حيث زمنها الإجمالي والمساحة الكلية لتأديتها وبذلك يصبح أداؤها أكثر تواصلًا واقتصاديًا . (١٦ : ١٨ ، ١٩)

كما يذكر "مفتى حماد" (١٩٩٦م) أن عملية تدريب المهارات المندمجة الهجومية لابد وأن تنال الاهتمام الكبير الذى تستحقه فى غضون تخطيط برامج التدريب للناشئين ، حيث تنال الغالبية العظمى من المجموع الكلى للأثرمة المخصصة للإعداد المهارى وتستمر عملية تدريب المهارات المندمجة الهجومية ومشتقاتها والتمرينات الحركية التى تعمل على تنميتها وتطويرها حتى المستويات الرياضية العليا . (٨٠ : ١٣٢)

ويضيف "منير جرجس" (١٩٩٠م) أن التدريب على التدريب على المهارات المندمجة الهجومية تعتبر من أهم أركان العملية التدريبية وأكثرها حساسية ، فالتدريبات المهارية تأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب ، كما أنها تحتاج من المدرب الكثير من الجهد والتفكير ، ولا تخلو فترة تدريبية دون استخدامها ولمدة طويلة . (٨٣ : ٧٣)

٢/١ مشكلة البحث :

مما لا شك فيه أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مدمجة وكثيرة للمهارات المختلفة بها ، وهي بذلك تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مدمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً ، ولذلك يجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهارى المندمج الهجومي طبقاً لشروط وظروف المباراة ، حيث تعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها ليس بنفس أهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مدمجة ودقيقة تتناسب مع طبيعة الموقف خلال المباراة .

حيث ان القدرة الخاصة للاعبي كرة القدم فى المستويات العليا لا ترتبط فقط بامتلاكهم للأداء المهارى المنفرد ، ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعاً لمتطلبات مواقف اللعب من حيث (المساحة المتاحة - وضع المنافس وقوته - وضع الزميل - السرعة والدقة والتوقيت المناسب للأداء مع الاقتصاد فى الجهد) هذا ويتحدد المستوى المهارى للاعب بقدرته على تنفيذ المهارات الهجومية بالكرة بصورة مدمجة تحت ضغط المنافس خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط . (٧٤ : ١٦٣)

كما يذكر "جمال علاء الدين" (١٩٨٧م) أن موضوع الارتقاء بمستوى إتقان الأداء المهارى يمثل أحد المشاكل الحقيقية فى مجال التدريب الرياضى عموماً وبخاصة فى كرة القدم التى لم تولى بعد الاهتمام الواجب ، حيث أدى تشتت الأحمال التدريبية فى المجال الرياضى - فضلاً عن عدم تكاملها - إلى الفهم الضيق للمشكلة ، ومن ثم اختلاف وجهات النظر حول أساليب تقويم مستوى الأداء المهارى . (٢٦ : ١)

ويتفق كلا من "محمد حسن علاوى" (١٩٩٤م) و"عصام عبد الخالق" (١٩٩٤م) على أن التمرينات النوعية هى الحركات التى تتشابه فى تكوينها الحركى مع الحركات التى يؤديها اللاعب فى غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة ، السرعة ، المسار الزمنى للقوة ، وكذلك اتجاه العمل العضلي مع الحركات التى تؤدي عند الأداء الفنى ، ولذلك فهى تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسى للاعب من حيث التوافق الحركى وتتابع مسار الأداء الحركى واتجاهه . (٦٦ : ٢٩٤) ، (٥٧ : ١٨)

ويؤكد "خالد سعيد النبي" (١٩٩٧ م) على أن تدريب الناشئ على أشكال متنوعة من الأداء المهارى المندمج الهجومي بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له فرصة اختيار أفضلها وفق مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط فى أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجأ بمواقف لم يتم التدريب عليها ، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة فى تنفيذ الواجب المهارى المندمج الهجومي ، حيث ان استيعاب الخطة أمر سهلاً من الناحية الفعلية والأهم لنجاح تلك الخطة هو التطبيق العملي الذي يعتمد أساساً على امتلاك اللاعب لهذه الأدوات المختلفة . (٣٩ : ٣)

كما يؤكد "إبراهيم شعلان وعمر أبو المجد" (١٩٩٦ م) أن كثيراً من المدربين فى مجال الناشئين لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مخطط على أسس علمية للتدريب على الأداء المهارى المندمج والذي يتم بناؤه وتأسيسه خلال المرحلة السنية المبكرة للناشئ وذلك حتى يمكن التقدم بتنمية وتطويره فى مراحل سنية لاحقة وخاصة فيما يتعلق بالتدريب على هذا الأداء المهارى تحت ظروف الأداء الجماعي أو ما يشابه ظروف المباراة ، مما يتسبب فى إعاقة الناشئ فى المستويات العالية وانعكاس ذلك على متطلبات اللعب خططياً . (٣ : ١٨٠)

ومن خلال ما تقدم وكذلك من خلال خبرات "الباحث" كلاعب ومدرب ومعلم فى مجال لعبة كرة القدم لمراحل سنية مختلفة لاحظ انخفاض مستوى أداء المهارات المندمجة الهجومية بسبب أن كثيراً من المدربين يقومون بتدريب لاعبيهم على المهارات المختلفة بصورة منفردة وليست مدمجة كما يحدث فى مواقف اللعب التنافسية أثناء المباريات ، الأمر الذي يفاجئ اللاعب بمواقف لم يتدرب عليها مما يعيق قدرته على تنفيذ الخطط فى كثير من مواقف اللعب ، فضلاً عن أن الاهتمام الأكبر من جانب مدربي قطاع الناشئين ينصب على الجانب التعليمي لهذه المهارات... الأمر الذي يستوجب ضرورة العمل على الارتقاء بمستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية الأكثر تكراراً فى مباريات ناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة وذلك باستخدام برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بتلك المهارات والذي قد يمثل المردود الإيجابي لتحسين لأداء الخططي وبالتالي زيادة فاعلية المباريات لصالح الفريق الذى يتميز لاعبوه بمستوى عال من أداء المهارات المندمجة الهجومية لكرة القدم .

٣/١ أهمية البحث :

تفرض متطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة ضرورة التحكم في نظم إعداد وتنفيذ برامج تحسين مستوى الأداء المندمج الهجومي للاعبين ومن خلال إطلاع الباحث فقد استرعى انتباهه مجموعة من الملاحظات شكلت في النهاية محور اهتمامه بهذه الدراسة يمكن إجمالها في النقاط التالية :

- أظهرت نتائج التحليل في الدراسات السابقة لمباريات بطولات قطاع الناشئين المحلية والعالمية ارتفاع مستوى الأداء المهارى المندمج الهجومي في مباريات البطولات العالمية مقارنة بمستوى الأداء المهارى المندمج الهجومي في مباريات البطولات المحلية .
- عدم الاهتمام من قبل المدربين بالإعداد الكافي لتحسين مستوى الأداء المهارى المندمج الهجومي لناشئي كرة القدم ، حيث يتفق ذلك مع ما يشير إليه "بطرس رزق الله" (١٩٩٤ م) إلى أن أحد جوانب القصور في مستوى أداء اللاعبين هو ضعف الناحية المهارية الهجومية للاعب كرة القدم خلال المباراة ، ويرجع ذلك نتيجة ضعف وقصور في فترة الإعداد المهارى . (٢٤ : ٧)
- نقص البرامج التدريبية المتقنة الخاصة بتحسين مستوى الأداء المهارى المندمج الهجومي لناشئي كرة القدم ، حيث أن عملية تقنين الأحمال التدريبية تكاد تنعدم أو تتم بصفة اجتهداية وبوجه الخصوص في مجال تدريب الناشئين ، مما يؤثر بصورة غير مباشرة على العملية التدريبية وبرامج التدريب ، كذلك يتأخر اللاعبون وينخفض مستواهم الفنى ولا يحققون النتائج المنشودة ويتفق ذلك مع ما يشير إليه "أبوا لعلا عبد الفتاح" (١٩٩٩ م) إلى أن نوعية التدريبات وتشكيل درجة الحمل من حيث (الحجم - الشدة - الكثافة) لكل تدريب تعتبر من العوامل الهامة في إكساب لاعبي الفريق اللياقة الفنية لكل حسب دوره و مركزه . (٦ : ٧)

واستنادا للإطار المرجعي السابق ، وفي ضوء أهمية تطوير برامج التدريب وتأثيرها على مستوى الأداء الفنى يشير الباحث إلى إمكانية الاستفادة من التعرف على نسب مساهمة المتغيرات البدنية الخاصة في مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية التى حددتها دراسة "مصطفى الجبلاي" (٢٠٠٤ م) (٧٧) في تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بها والتوظيف الأمثل لها داخل البرنامج التدريبي وخاصة مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات قبل بداية فترة المنافسات لضمان تحقيق أقصى استفادة ممكنة

فى تحسين مستوى الأداء المهارى المندمج الهجومى وزيادة فاعليته خلال المباراة ، لكل ما تقدم فقد اختار الباحث موضوع هذه الدراسة وحدد عنوانها " تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشئي كرة القدم".

٤/١ أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى الارتقاء بمستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة وذلك باستخدام برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة من خلال :

١/٤/١ تصميم برنامج تدريبي مناسب لعينة البحث .

٢/٤/١ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات قيد البحث .

٣/٤/١ التعرف على معدل التغير (نسبة التحسن) للمتغيرات قيد البحث .

٥/١ فروض البحث :

١/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبيني للمتغيرات قيد البحث لصالح القياس البيني .

٢/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البيني والبعدي للمتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٣/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٤/٥/١ تختلف معدلات التغير (نسبة التحسن) للمتغيرات قيد البحث .

٦/١ المصطلحات المستخدمة في البحث :

١/٦/١ القدرات البدنية الخاصة :

يعرفها " سنجر Singer " (١٩٧٢) بأنها " الإمكانيات الكامنة لدى الفرد أو قدرته علي النجاح في إنجاز واجب حركي والتنبؤ ببراعته ". (٩٦ : ٣٣٩)

ويعرفها " مفتي إبراهيم حماد " (٢٠٠١ م) بأنها " رفع مستوى القدرات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم لأقصى درجة ممكنة " . (٨١ : ١٠٣)

وتعرفها " إيمان أحمد زيد " (٢٠٠٣ م) بأنها " العناصر أو الصفات البدنية الفسيولوجية التي تولد مع الإنسان و تنمو بنموه و يتوقف ذلك النمو على طبيعة عمل و أسلوب الفرد في الحياة " . (٢١ : ٨)

٢/٦/١ المهارات المندمجة :

تدخل المرحلة النهائية للمهارة الأولى في المرحلة التمهيديّة للمهارة الثانية ليكونان معا مرحلة بينية واحدة وبذلك يصبح أداء المهارتين في الأداء المهارى المندمج متواصلًا ومتوافقًا واقتصاديًا . (٩ : ٩)