

الفصل الأول

- مقدمه ومشكلة البحث وأهميته

- أهداف البحث

- فروض البحث

- مصطلحات البحث

مقدمه ومشكلة البحث وأهميته .

يشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق فى مختلف الميادين وتقوم هذه النهضة على أساس من البحث العلمى والدراسة الموضوعية الهادفة (٦١ : ٧)

والبحث العلمى سمة من سمات العصر الحديث والتي استفادت به الدول المتقدمة فى حل المشاكل المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية كما تعتبر المشكلات الخاصة بالحركة الرياضية من الموضوعات شديدة الارتباط بعمل المدربين ولا سيما عند تدريب المستويات الرياضية العالية (٤٨ : ١)

إن التخطيط للتدريب فى رياضة كرة القدم يلعب دورا أساسيا فى تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء فى جانبها البدنى أو المهارى أو الخططى أو النفسى ، وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لتحقيق أفضل النتائج الممكنة فى ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته

وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أمور كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضى ومستوى الأداء المهارى والبدنى والخططى حيث أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتى وليد الصدفة بل نتيجة لخطة طويلة المدى لها أهداف محددة تمتد إلى عدة سنوات (١٠ : ٢)

ولذا يتفق كلا من مفتى إبراهيم (١٩٩٧) محمد صبحى حسانين وأحمد كسرى (١٩٩٨) أن التخطيط للتدريب يعتبر الوسيلة الرئيسية لتطوير أداء اللاعبين والفريق ولما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول إلى هذا التطوير فى أدائهم كان أمرا ضروريا تخطيط التدريب ضمانا لإحداث أفضل درجة ممكنة فى المستوى وتقدمه (٦٢ : ٢٥٧) ، (٤٨ : ٧)

ويؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٣) على أنه يراعى عند استخدام تمارينات المنافسة لترقية القوة العضلية أن تؤدي الحركات وفقا للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط التخصصى (٢٩ : ٦) ويشير أبو العلا عبد الفتاح ، وإبراهيم شعلان (١٩٩٤) أن كرة القدم تطورت تطورا سريعا وأصبحت الحاجة إلى تنمى الأداءات المهارية أمرا جوهريا لملاحقة تطور وتقدم مجال التنفيذ لخطط وطرق اللعب الجديدة (٢٥ : ٤)

ويرى حنفى مختار (١٩٩٤) أن أداء اللاعب فى الكرة الحديثة يتطلب أن يكون سريعا ودقيقا مع قدرته على تغيير اتجاهه وسرعته ، وقد أصبح لازما عليه أن يقرن تحركه وجريه بقدرته الفائقة على التمرير والتوجيه والسيطرة على الكرة وتحكمه فيها ، فالمطلوب منه أن يمرر الكرة أثناء الجرى ، وأن يقوم بالخداع وعليه أن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة (٢١ : ٥٥)

وترى سمر مصطفى حسين أحمد نقلا عن لارى الكسندر (٢٠٠٣) أن تمارينات المنافسة من أهم التمارينات التى ترفع من مستوى كفاءة الاداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الحالة العالية بحيث تؤدي تحت مختلف الظروف (٢٤ : ١٦)

ويشير كلا من مفتى إبراهيم (١٩٩١ م) وحنفى مختار (١٩٩٤ م) أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الاداءات المهارية بما يشابه متطلبات المباراة تتيح له اختيار أفضلها فى معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط من أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف ما لم يتدرب عليه ، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق فى تنفيذ الواجب المطلوب منه

(٥٩ : ١٣١) ، (٢١ : ١٣٨)

هذا ويتفق كل من السيد عبد المقصود (١٩٨٦ م) وحنفى مختار (١٩٩٤) أن مواقف اللعب المتنوعة فى كرة القدم تفرض على اللاعبين استخدام اشكال كثيرة من اداءات كرة القدم ، لذا فمن الأمور الهامة استخدام الأشكال التدريبية التى تكون قريبة من شكل المنافسة الحقيقية على أن يكون اكتسابها مبكرا قدر الإمكان (٧ : ١١٨ - ١١٩) (٢١ : ٩٤)

ويرى إبراهيم شعلان ، ومحمد عفيفى (٢٠٠١) إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التى تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقتنه تحتوى على تدريبات تتلائم مع قدرات وإمكانات الناشئين (٣ : ٣٥) .

ويؤكد محمد حسن علاوى (١٩٩٤) أن تمرينات المنافسة هى أداء الحركات طبقا للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد ، وتتميز تمرينات المنافسة من حيث أنها تثير فى النفس الدافعية نحو المثابرة وبذل الجهد وعامل التشويق والتغير وتعمل على تقوية العضلات العاملة فى نوع النشاط التخصصى وتسهم فى تنمية مختلف السمات الارادية الخاصة اللازمة للفرد (٤٤ : ١٠٥)

ومن هنا أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفاعلة فى تأسيس وإعداد الناشئ ورفع مستواهم مهاريا وفنيا لإتجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة (٦٢ : ٢٦)

وحيث يؤكد حنفى مختار (١٩٩٤) أن التدريب المخطط لكرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا يتطلب من المدرب الاهتمام بكيفية وضع الخطة وبرامجها ووضع أهدافا يعمل على تحقيقها حيث يتوقف تطور وتقدم الأداء للاعب أو الفريق على العمل العلمى المخطط (٢١ : ٢٩٣)

وحيث أن لاعب كرة القدم لابد وأن يمتلك الصفات البدنية التى هى حجر الأساس للأداءات المهارية التى يمتلكها اللاعب والتى تسمح له بأن يؤدى المباراة وهو فى كمال كفاءته الحيوية وحتى نهاية المباراة والتى يستلزم وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية جميع المتطلبات البدنية والتكتيكية والتاكتيكية (١٠ : ٢)

ويذكر محمد عبدالستار نقلا عن مارتين بيدزنسكى Martin Bidzinski (٢٠٠٥) أنه من الأهمية فى كرة القدم المزج بين مهارات كرة القدم ومكونات اللياقة البدنية ، فكلاهما يجب أن يتم تنميتها معا فبمرور الوقت سوف نلاحظ أنه أثناء تطبيق البرنامج التدريبى تساهم اللياقة البدنية فى زيادة فعالية أداء التمرير والاستلام والجرى بالكرة إلا إذا نظرنا لأدائه تحت ضغط (بدنى - نفسى - مناس) فإن هذا يعبر عن قدراته الحقيقية ، والتدريب على ذلك يرفع من أدائه بصورة شاملة (٢٥ ، ٢٧ - ٤٩)

ويوضح عصام عبد الخالق (١٩٩٤) أن لتمرينات المنافسات دورا هاما فى الفترة الإعدادية وفترة المنافسات لمختلف الأنشطة وأن تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والنفسية (٣٤ ، ٢٠) . ويذكر سيد عبد المقصود (١٩٩٤) إلى أنه يمكن تنظيم هذا النوع من التدريب بحيث تكون ظروفه أصعب من ظروف المنافسة ذاتها فمثلا يمكن التدريب على ملعب أصغر من الملعب القانونى بهدف تطوير مستوى الرشاقة وسرعة رد الفعل . والارتقاء بمستوى أداء المباراة ، وهذا النوع من التدريب يتشابه مع المباراة إلا أنه يختلف عنها فى بعض خصائص الأداء إذ أن الهدف الرئيسى منه هو التدريب وكمثال لهذا النوع من التدريب على التكوينات الثابتة أو بعض الجمل الخطئية ، سداسيات كرة القدم ، ٤ ضد ٤ (١٠٩ : ٩ ، ١٥٨ ، ١٦٠)

من خلال المسح المرجعى ومن خلال عمل الباحث فى مجال التدريب الرياضى وخاصة فى قطاع الناشئين لاحظ القصور فى أداء الناشئ للجانب البدنى والفنى رغم تميز البعض منهم فى أدائهما بصورة منفردة فضلا عن البطء الواضح فى أداء اللاعبين ، وملاحظة الباحث إلى أن معظم مدربي الناشئين يتناولون التدريبات البدنية والفنية بطريقة تقليدية وبصورة منفردة بعيدة عن متطلبات المباراة الفعلية الحقيقية وعدم ربطها بما يحتاجه اللاعبون فعليا فى المباريات ، مما يقلل فعالية تلك الأداءات خلال المباراة

وفى هذا الصدد يشير إبراهيم شعلان (١٩٩٤) أن كثير من المدربين فى مجال الناشئين لا يلتزمون ببرنامج تدريبى مخطط على أسس علمية للتدريب والذى يتم بناءه وتأسيسه خلال المراحل السنية المبكرة للنشئ حتى يمكن التقدم لتنمية وتطويره فى مراحل سنيه لاحقة ، وخاصة فيما يتعلق بالتدريب على الأداءات الخاصة لكرة القدم تحت ظروف الأداء الجماعى أو ما يشابه ظروف المباراة مما يتسبب فى إعاقة تقدم الناشئ وانعكاس ذلك على متطلبات اللعبة (٢ ، ١٨)

هذا ويرى الباحث أن تخطيط برنامج تدريبى للأداء البدنى والفنى بأسلوب المنافسة لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة يعتمد على الشمول والتكامل فى التخطيط العلمى والعملى ، وهو السبيل لرفع مستوى الناشئ وتقديمه فى اللعبة خلال تلك المرحلة السنية وزيادة قدرته على تنفيذ خطط اللعب مستقبليا بالشكل الذى تتطلبه مواقف اللعب التنافسية ولهذا يتضح أهمية البحث والحاجة إليه فى توجيه وترشيد عملية التدريب أسهاما فى وضع اساس علمى يستند إليه القائمون بالتدريب للارتقاء بالمستوى الأداء البدنى والفنى لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى (تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب المنافسة لتنمية الأداء البدني والفني لنادي كرة القدم) وذلك من خلال :

- ١- التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني لنادي كرة القدم
- ٢- التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء الفني لنادي كرة القدم
- ٣- التعرف على الفروق بين تأثير التدريب بأسلوب المنافسة والأسلوب التقليدي على مستوى الأداء البدني والفني لنادي كرة القدم .

فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والفني لصالح القياس البعدي
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني والفني لصالح القياس البعدي
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء البدني والفني لصالح المجموعة التجريبية

مصطلحات البحث

١- أسلوب المنافسة *Competition Style*

هو نشاط يكون أداء اللاعب فيه مشابهاً للأداء خلال المباريات حيث يعمل على تحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء المختلفة وتطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب (٤٧ : ١٨٥)
تعريف إجرائي

هو نشاط يتمثل في مجموعة من تمارينات المنافسة تؤدي جميعها في إطار معين وذلك لتحقيق هذا الأسلوب

٢- الأداء الفني (المهارى) *technical performance*

هو درجة الأداء التي يصل إليها الرياضي لاكتساب واتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة ، وبدرجة عالية لتحقيق الناتج مع الاقتصاد في الجهد (٥٨ : ١٨١)

٣- الأداء البدنى : *Physical Performance*

يعنى قدرة اللاعب على أداء الواجبات الملائمة على عاتق أثناء المنافسات الرياضية بكفاءة تامة في

نوع النشاط التخصصي (٥٨ : ٩)