

# الفصل الأول

١/٠ - مشكلة البحث

١/١ - المقدمة ومشكلة البحث

١/٢ - هدف البحث

١/٣ - فروض البحث

## ١/١ - المقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً 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 الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور. (٥ : ١٣)

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة. (٧ : ١٥)

ويري مفتي إبراهيم (١٩٩١) أن هناك عدة عوامل تؤثر في 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 الجري طوال زمن المباراة الذي قد يزيد عن ٩٠ دقيقة بسرعات مختلفة وأيضاً الحاجة إلى التغلب على المقاومات المختلفة، ومنها التغلب على وزن جسم اللاعب ضد الجاذبية وكذلك الأداء المستمر للدورات والتوقف المفاجئ والإعاقة والتحفز والاحتفاظ بالتوازن والاحتكاك البدني مع المتنافسين والكرة والملعب كلها أمور تتطلب إعداداً بدنياً ذا مستوى مرتفع للاعبين، الأمر الذي يمكنهم من تنفيذ خطط اللعب بكفاءة وفاعلية دونما هبوط في مستوى الأداء خلال المباراة. (٥١ : ٩-٢٦)

كما يضيف **D.G Bin Eliyahu (١٩٩٦)** أن لاعب كرة القدم يجب أن يكون متمتعاً بلياقة بدنية عالية متمثلة في كلاً اللياقة الهوائية واللاهوائية لرفع من كفاءة السرعة والوثب العمودي والقدرة والتحمل وربط ذلك بالمهارات الأساسية من أجل إحداث تفوقاً طوال زمن المباراة. (٥٦ : ١١٥-١٢٠)

ويشير **حنفي مختار (١٩٩٤)** أنه من الأفضل أن يتم التدريب على المهارات الأساسية خلال مراحل وفترات الموسم التدريبي المختلفة من خلال التدريبات المركبة، وارتباط ذلك بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية، وكأحد طرق التدريب على المهارات الأساسية وهو ارتباطها بالصفات البدنية حيث يعتبر هذا مدخلاً للتمرينات المركبة وهنا يجب على المدرب أن يلاحظ دائماً الدقة التامة التي يؤدي بها اللاعب المهارة الأساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه أثناء التمرين حتى يمكن أن يحقق الهدف منه كاملاً. (١٧ : ١١٥)

ويذكر محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤) أن اللاعب الذي لا يتقن الأداء المركب يضطر أن يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخطئية ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة لا يستطيع أن يلاحظ بدقة تحركات زميله أو منافسه في الملعب مما يؤثر بدون شك في دقة تنفيذه للمبادئ الخطئية. (٣٦: ٢٨٨)

ويري كل من روى رس، كورفان ديريمير **Cor van Dermeer & Roy Ress**

(١٩٩٧) أن للعبة كرة القدم ثلاث مكونات أساسية ( اللياقة - الأداء المهاري - الأداء الخطئي) فعدم تمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية فإن ذلك يؤثر سلباً على مستوى أدائه المهاري خاصة كلما اقتربت المباراة من نهايتها، فإذا لم يكن أداء اللاعب يقترب بشكل كبير من المثالية فإن العمل على الأداء الخطئي - بغض النظر عن مدي سهولته - يعد إضاعة للوقت والجهد. (٦٣: ٥٧-٥٨)

ويذكر مارتين بيدزنسكى **Martin Bidzinski** (١٩٩٦) أنه من الأهمية في كرة القدم المزج بين مهارات كرة القدم ومكونات اللياقة البدنية ، فكلاهما يجب أن يتم تدميتهما معاً، فبمرور الوقت سوف نلاحظ أن أثناء تطبيق البرنامج التدريبي مساهمة الياقة البدنية في زيادة فعالية أداء التمير والاستلام والجري بالكرة وبدونها، كما أنه لا يمكننا الحكم على جودة أداء لاعب كرة القدم إلا إذا نظرنا لأدائه تحت ضغط (بدني - نفسي - مناسف)، فإن هذا يعبر عن قدراته الحقيقية، والتدريب على ذلك يرفع من أدائه بصورة شاملة. (٦٢ : ٢٥-٢٧)

ويتفق كلاً من محمد شوقي كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة للمهارات (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة )، تؤدي بنتال ويؤثر كل منها في الآخر، ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها ( تمرير - استلام - مراوغة ) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ( استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم تصويب ) وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة . (٤٥ : ٧٧)

ويذكر كلاً من ماهر، وألان إي Maher & Alan .E (٢٠٠٢) أن اشتراك عدد مناسب من اللاعبين في الهجمات وتمتعهم بالأداءات الحركية المركبة يجعل المدافعين غير قادرين على تحديد من سيقوم بالإنتهاء “Finish”. إن الكثير من المدربين يدرّبون اللاعبين على التصويب، أو ما يطلق عليه (تدريبات الإنتهاء) في نهاية الوحدة التدريبية، وهذا يجعل اتصال التصويب بباقي أجزاء محتوى الوحدة التدريبية اتصالاً ضعيفاً جداً، الإنتهاء ليس مجرد مهارة منفصلة ليس لها اتصال بالمهارات الأخرى ولكنه ينتمي إلى بنيان الوحدة التدريبية داخل بنيان أكبر وهو لعبة كرة القدم “Soccer”. (٤٦ : ٦٠)

ويشير محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٤) إلى أنه في ظل التطورات التي طرأت على كرة القدم عامة وخطط اللعب الدفاعية خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الأداء المهاري المركب حتى يستطيع التغلب على هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على أعلى مستوى وبشكل مؤثر. (٣٦ : ٢٨٧)

ويذكر مفتي إبراهيم (١٩٩٤) أن في مرحلة الإعداد للمباريات التجريبية يجب أن يعمل المدرب على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية ومحاولة تثبيتها في كافة الظروف والمواقف قدر المستطاع، ويتم ذلك من خلال التمرينات المركبة، ويلاحظ زيادة تعقيد التركيب بارتفاع مستوى اللاعبين وانخفاض مستواه بانخفاض مستوى اللاعبين. (٥٢ : ٤٠ - ٤١)

ويشير حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨) أن الأداءات الحركية المركبة من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته. (١٥ : ١٥٢)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمدرّب بمدرسة كرة القدم بنادي المنصورة الرياضي، واشتراكه في تدريب بعض فرق الناشئين، فضلاً عن معاونته في تدريس مادة كرة القدم بالكلية، اهتمام الكثير من المدربين بالجوانب مهارية والخطئية والبدنية كل على حده، والاهتمام بتنمية المهارات بشكل منفرد والقصور في تنمية الأداءات الحركية المركبة مما قد يؤثر سلباً على مستوى الأداء المهاري والبدني للناشئين، حيث أن تنمية الأداءات الحركية المركبة تعتبر من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة، وقد يكون لتتميتها المردود

الإيجابي على تحسن الجانب المهاري والبدني الخاص، وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منظم متدرج الصعوبة (تبسيط التركيب) ومراعياً لمبادئ التدريب الرياضي، ومن ثم اختصار الزمن الكلي للبرنامج التدريبي واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير العملية التدريبية. ولذلك فإن تناول تنمية الأداءات الحركية المركبة بالدراسة والتجريب قد يساعد المدرب في بناء البرامج التدريبية المتكاملة للناشئين، وتطوير المستويات المهارية والبدنية لهم.

## ٢/١ - هدف البحث:

يهدف البحث إلى : ( التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم) وذلك من خلال :

١/٢/١- تصميم برنامج تدريبي لتنمية الأداءات الحركية المركبة للناشئين في كرة القدم.

٢/٢/١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية وتحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لدى الناشئين في كرة القدم.

٣/٢/١- التعرف على نسبة التحسن الحادث في مستوى الأداءات الحركية المركبة وبعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم.

## ٣/١- فروض البحث :

١/٣/١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

٢/٣/١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

٣/٣/١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٤/٣/١- توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية.