

الفصل الاول

تقديم :

نعطى الدول فى عصرنا الحاضر اهتماما متزايدا للبحث العلمى ، ويبدو هذا الاهتمام واضحا على وجه الاخص فى الدول المتقدمة ، وقد أدركت الدول النامية أهمية البحث العلمى فى دراسة مشكلاتها الاجتماعية ، الاقتصادية ، التربوية ، وفى التخطيط للتنمية القومية الشاملة فى شتى المجالات (٧ : ٢٣ - ٢٤) .

وتعتبر التربية الرياضية احد المجالات التى تهتم الدول بحل مشاكلها ، فالتربية الرياضية الان أصبحت تستند الى حقائق ومبادئ علمية ، وتوضع برامجها فى ضوء معلومات منسقة مستندة الى قوانين عامة ثابتة وهذه المعلومات تغطى نواحى تعلم كثيرة ، فالتربية الرياضية تهتم بما هو أكثر من الناحية البدنية للكائن فقط ، فيبنى برنامجها فى ضوء النواحى النفسية والاجتماعية والبيولوجية وغيرها من أوجه النمو والتطور فى تستهدف جعل الشباب مواطنين صالحين لديهم الطاقة للاستمتاع بحياة سعيدة ونشطة ممتعة (٦ : ٣٥٩) .

وليس أدل على هذا من أن الدول تنظر الان الى أن زيادة معدل ممارسى الرياضة فى دولة ما كأحد ادلة رقى وتقدم ورفاهية شعب هذه الدول ، وأصبحت الدول تستعين بالتربية الرياضية فى اعداد أجيالها (٢ : ٣٣) .

لذلك تعطى معظم الدول اهتماما كبيرا للتربية الرياضية والنشاط الرياضى على مستوى البطولة ومن هذا المنطلق أصبح للتربية الرياضية فى كثير من الدول المتقدمة والنامية مكانا هاما بارزا ، ويعتبر تطور النتائج الرياضية انعكاسا لمدى اهتمام الدول بالتربية الرياضية خاصة فى مجال الناشئين سواء كان ذلك فى المدارس أم فى الاندية الرياضية المختلفة أو مراكز التدريب الرياضى أو فى مختلف الهيئات أو المؤسسات الاخرى وبالتالي فهى تعد مؤشرا الى تقدم ورفاهية هذا المجتمع الى حد كبير .

وتضم التربية الرياضية العديد من الانشطة الرياضية ومنها كرة القدم التى تلقى اقبالا شعبيا كبيرا ويقتل الجميع بحماس على ممارستها والاستمتاع بمشاهدتها واذا ما بحثنا عن أسباب هذا الاهتمام فيمكننا ارجاعه الى ما تتميز به كرة القدم من اثاره محببه الى نفس اللاعب والمشاهد . ولقد تطورت كرة القدم فى العصر الحديث وأخذت شكلا جديدا فى الجوانب العديدة التى

يتطلبها الاداء التنافسى ، فنرى طرق اللعب قد تباينت وتعددت ونتج عنها اختلاف فى الخطط الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية والتي استلزمت درجة عالية ومتميزة من الاداء المهارى خلال مواقف أكثر صعوبة تتطلب سرعة ودقة وكفاحا وتحركا مستمرا طوال زمن المباراة وكفاءة قصوى لجميع اللاعبين (١٦ : ٧) .

فعملية اعداد لاعب كرة القدم تشمل الاعداد البدنى والمهارى والخططى والذهنى والنفسى وهذه الجوانب يجب أن تكون متكاملة ومتداخلة اذ تؤثر كل منها فى الاخرى وتتأثر بها فلا يمكن التركيز على جانب واغفال جانب آخر .

فمثلا الاعداد البدنى يمكن أن يكون من خلال التدريب على المهارات الاساسية أو التدريب على الخطط ، وأيضا الاعداد المهارى يجب أن تكون مراحلها المتقدمة بالاشتراك مع عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم والتدريب على الخطط يمكن أن يتم فى مراحلها المتقدمة أيضا فى ظروف تشبه ما يحدث بالملعب فى المباريات الامر الذى يتطلب لياقة بدنية عالية ومستوى مهارى مرتفع وجميع العمليات السابقة تتم دون اغفال اعداد اللاعب نفسيا ولا يقتصر الامر على ذلك وانما يجب أيضا أن تشمل عملية اعداد فريق كرة القدم تنظيم وتخطيط كل ما يتصل بالاعداد نظريا وعمليا (٣٢ : ١٩) .

كما أن الاهتمام المستمر والتقدم الملحوظ فى مستوى التربية الرياضية بالدول المتقدمة بلقى عبئا على الدارسين والمهتمين بمجال التربية الرياضية بصفة عامة ومجال كرة القدم بصفة خاصة ويصبح دافعا للنهوض بمستوى الرياضة والاتجاه الى التخطيط الجيد والاعداد السليم فى اتباع الاسس العلمية فى بناء البرامج المقننه ، ولذلك أصبح من الاهمية ضرورة الاهتمام بالتخطيط والبرامج التنفيذية وتطبيق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة لمسايرة هذا التقدم ، ولتطوير عناصر اللياقة البدنية والارتقاء بمستوى المهارات الاساسية وذلك عن طريق القياس وتطبيق الاختبارات الخاصة بالاعداد البدنى والمهارى لمسايرة التقدم الهائل فى مجال الرياضة .

مشكلة البحث :

يعتبر التدريب الرياضى وسيلة من أهم وسائل تحقيق أهداف التربية الرياضية التى تسعى لتطوير القدرات الفردية من خلال اتباع الاسلوب الصحيح للارتقاء بالاعداد البدنى والمهارى والخططى نظرا للارتباط الوثيق بين كل منهم وبالتالي انعكاس هذا الارتباط على مجال النشاط التخصصى .

فى مجال كرة القدم نجد أن هذه اللعبة تتميز بشعبيتها الكبيرة وذلك لكثرة المهارات الاساسية وتنوعها من حيث طرق وخطط اللعب وارتفاع درجة التنافس وتقارب المستويات نظرا لكثرة عدد لاعبي الفريقين .

" وحيث أن لعبة كرة القدم تعنى بالمقام الاول اللعب بالكرة ، فهذا يعنى ضرورة اهتمام المدرب اساسا بالمهارات الاساسية وأن يحقق أقصى استفادة ممكنة من هذه المهارات لتنفيذ خطط اللعب المتنوعة " (١٣ : ٢٣) .

وعلى الرغم من أهمية المهارات الاساسية فى كرة القدم الا أننا لانغفل أهمية الخطط واللياقة البدنية ، واجادة اللاعب للمهارات الاساسية يتطلب منه تدريبا طويلا بحيث يعمل على اكتساب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل مهارة ، فالعملية التدريبية لاعداد لاعب كرة القدم لم تعد أمرا ميسورا حيث تزداد المهمة مشقة وأهمية على مستوى الناشئين .

ويرى الباحث أن العلاقة بين المهارات الاساسية فى كرة القدم ومتطلباتها البدنية المختلفة علاقة وثيقة ويجب أن توضع فى الاعتبار عند اعداد الناشئين والا يكون هناك انفصال بين الاعداد المهارى والاعداد البدنى ، بل يجب أن تتم تنمية الصفات البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة ، فذلك ولاشك يحقق نجاحا مضمونا فى نهاية اعداد هؤلاء الناشئين .

" فنجد أن كل مهارة اساسية فى كرة القدم تحتاج الى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدى بالشكل السليم المطلوب . وتلعب الحالة البدنية للاعب دورا هاما فى العمل على أن يؤدى اللاعب المهارة الاساسية فى كرة القدم بالقوة والسرعة المناسبة . وكلمما تحسنت الحالة البدنية للاعب ، استطاع أن يقتصد فى المجهود أثناء الاداء فى المباريات والحالة البدنية الممتازة للاعب تزيد من ثقته فى نفسه مما يؤثر على أدائه الذى تظهر فيه الصفات الارادية بوضوح كالكفاح والعزيمة والمثابرة والشجاعة وعدم التردد (١٤ : ٧) .

ولقد تناول العديد من الباحثين موضوع العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء من زوايا مختلفة ، الا ان مشكلة برامج اعداد الناشئين فى رياضة كرة القدم بمتطلباتها الحديثة لم تنزل بعد غير كافيه ولم يتطرق لها الكثير من الباحثين الامر الذى دعى الباحث الى محاولة وضع برنامج تدريبي يعمل على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتطوير المهارات الاساسية والقواعد الخططية السليمة لكرة القدم للناشئين وفى هذا الصدد اشار حنفى مختار (١٣ : ٦٥) الى أن اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفى نفس الوقت يعمل على اتقان اللاعب للمهارات الاساسية .

كما أكد كمال عبدالحميد وصبحى حسانين (٢٢ : ٣٠) أن عملية بناء وتصميم البرامج تعتبر من أهم الاعمال التى يهتم بها المدربون العاملون فى مجال الرياضة ، كما اشار ايضا الى أن البرامج العملية المقننة هى الضمان الوحيد لاحداث التقدم المطلوب .

كما يعضد هذا القول دراسة عزالدين يعقوب (١٩) بأن البرنامج التدريبى يؤثر ويزيد من نسبة تحسن المستوى البدنى والمهارى .

وتشير النتائج التى حققها الفريق القومى المصرى لكرة القدم فى تصفيات كأس العالم ووصوله الى النهائيات المقامة فى روما بإيطاليا (١٩٩٠) الى أهمية التنظيم والتخطيط الكامل لمحتوى البرنامج التدريبى بما يتلائم مع امكانيات اللاعبين ومتطلبات الثرة التدريبية للفريق وحسب البطولات المشارك فيها .

ولذلك فإن هذه النتائج يجب أن تستثمر وترجم الى خطط وبرامج لاعداد جيل جديد من اللاعبين لديهم الخبرة والدراية والثقة الكاملة نتيجة التخطيط والتدريب السليم .

وقد قام الباحث باختيار عينه البحث من قطاع الناشئين تحت ١٦ سنه لتطبيق البرنامج التدريبى المقترح ، وذلك لان الاهتمام بالتخطيط المستمر لقطاع الناشئين يعتبر قاعده لتطوير مستوى كرة القدم ، لذلك فقد تم اختيار فترة الاعداد لتطبيق البرنامج نظرا لاهمية هذه الفترة فى بداية الموسم كأساس لاستمرار عمل اللاعبين بكفاءة طوال الموسم . كما تزداد أهمية هذه الفترة حيث أنها تأتى بعد الفترة الانتقالية التى يقل فيها حمل التدريب وتزداد فرص الراحة الايجابية والسلبية للاعبين وهذا يدعو الى الاهتمام بهذه الفترة حتى يمكن أن تؤدى اهدافها الى

الارتفاع بمستوى الاداء لدى اللاعبين .

أهمية البحث والحاجة اليه :

التدريب عملية مبنية على أسس علمية ، تهدف الى الارتفاع بمستوى كفاءة اللاعب لانجاز متطلبات المباريات تحت ظروف اللعب المختلفة . ولم يعد هناك مجالاً للشك في أن الاسلوب العلمى السليم هو أساس الوصول الى المستويات الرياضية العالية .

ولذلك تتضح أهمية الدراسة الحالية ومدى الحاجة اليها فيما يلى :

- تعتبر هذه الدراسة محاولة للمساهمة فى تطوير برامج كرة القدم للناشئين .
- قد تساعد نتائج هذه الدراسة فى تخطيط برامج التدريب بما يتناسب مع تأثير البرنامج على اللاعبين سواء من الناحية البدنية أو الناحية المهارية .
- قد تكون هذه الدراسة حافزا لاجراء دراسات أخرى فى مراحل سنية أخرى لمعرفة تأثير بعض العناصر البدنية على تحسن مستوى المهارات الاساسية .

أهداف البحث :

- وضع برنامج تدريبى لتنمية عنصرى القدرة والرشاقة لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .
- التعرف على تأثير تنمية كل من عنصرى القدرة والرشاقة على مستوى الاداء لبعض المهارات الاساسية لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .

فروض البحث :

- ١ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على تنمية عنصرى القدره والرشاقه .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيه والضابطه وعنصرى القدره والرشاقه ولصالح المجموعه التجريبيه .
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيه والضابطه لبعض المهارات الاساسيه لكره القدم المرتبطه بعنصرى القدره والرشاقه ولصالح المجموعه التجريبيه .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

القدرة :

" هي القدرة على اخراج أقصى قوة في أقصر وقت" (٢٦ : ٣٧٦) .

الرشاقة :

" هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعه وبدقه ويتوقيت سليم ، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه ، على الأرض أو في الهواء" (٢٦ : ٣٤٣) .

الاعداد البدنية :

" يعنى كل الاجراءات التى يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنيه العامه والخاصه التى تعمل على تحسين الصفات البدنية لكل لاعب ، بحيث يصل الى الحالة البدنية الممتازة ثم المحافظه على هذا المستوى البدنى العالى" (١٤ : ١٣) .

الاعداد المهارى :

" كل الاجراءات والتمرينات المهارية التى يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها فى الملعب بهدف وصول اللاعب الى دقة أداء المهارات بألية واثقان متكامل تحت أى ظرف من ظروف المبارا (١٣ : ١٤٣) .

المهارات الاساسية :

"تعنى كل الحركات الضرورية الهادفة التى تؤدى بغرض معين فى اطار قانون كرة القدم ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها" (١١ : ٧٣) .

التخطيط الرياضى :

"الاجراءات الضرورية المحددة والمدونة التى يرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بفرض تطوير ونقدم حالة التدريب عند اللاعب والفريق" (١٠ : ٢٥٢) .

البرنامج :

تعريف اجرائى :

هو التدريبات الخاصه لتنمية عنصرى القدره والرشاقه من خلال المهارات الاساسيه لكره القدم والمرتبطة بهذين العنصرين .