

الفصل الأول

المقدمة

- تمهيد
- مشكلة البحث وأهميته
- أهداف البحث
- فروض البحث

الفصل الأول

المقدمة

- تمهيد :

يعتبر البحث العلمى سمة من سمات العصر الحديث فى شتى المجالات المختلفة، ولقد أصبح العلم هو الوسيلة الأساسية التى تهدف من ورائه إلى معالجة معظم المشكلات الخاصة بمجتمعنا المعاصر.

والتربية البدنية واحدة من هذه المجالات التى تعتمد بصفة أساسية على نتائج البحوث والدراسات العلمية بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج الرياضية سواء كان ذلك على المستوى المحلى أو المستوى الدولى والعالمى.

وكرة القدم كواحدة من أنشطة التربية البدنية والرياضة أصبحت تنتهج الأسلوب العلمى فى مجالات التعليم والتدريب مما يؤدى إلى تطوير مستوى أداء اللاعبين.

فلو نظرنا إلى مستوى الأداء فى البطولات والدورات الأولمبية المختلفة نستطيع أن نتعرف على مدى التقدم الهائل والارتفاع الملحوظ فى مستوى أداء اللاعب.

ولما كان الهدف من التدريب الرياضى بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة الوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضى ممكن، لذا أصبح من أهم واجبات المهتمين بلعبة كرة القدم انتهاج الأسلوب العلمى فى التخطيط لمناهجها وبرامجها فى كافة القطاعات والمراحل السنية المختلفة، ومن ثم تقويم هذه البرامج والظروف المستجدة.

حيث يرى أحمد محمد خاطر (١٩٧٩م) أن ارتفاع قدرات اللاعب فى النواحي البدنية تؤثر بشكل كبير على تقدم المستوى المهارى وتحسن نتائج المباريات. (٤ : ٧)

وفى هذا الصدد يشير كل من محمد عبده صالح ومفتى إبراهيم (١٩٨٥م) إلى أن نجاح أى فريق وتقدم مستواه يتوقف إلى حد كبير على مدى قدرات لاعبيه البدنية التى تمكنهم من أداء كل المهارات الأساسية المطلوبة منهم خلال المباراة. (٤٨ : ٧٥)

ويذكر حنفى محمود مختار (١٩٨٠م) أنه عندما يصل الإعداد البدنى للاعب إلى أفضل مستوى للأداء البدنى فإن ذلك يساعده كثيراً على أن يجيد أداء مختلف المتطلبات المهارية المكلف بها تحت أى ظروف من الرقابة أو غير ذلك أثناء المباراة. (١٩ : ٢٠٢)

وقد أكد أيضاً فى هذا الصدد فرج حسين بيومى (١٩٨٩م) على أن كرة القدم الشاملة تأسست فى ضوء مقومات أساسية أبرزها تميز اللاعب بقدرات بدنية كبيرة تجعله أكثر قدرة على أداء مختلف المهارات الأساسية بشكل منتظم وعلى مستوى جيد. (٣٨ : ٨٦)

ومما يبرهن أيضاً على أهمية تميز اللاعب فى مختلف النواحي البدنية وتأثيرها على مستوى قدراته المهارية ما أكده كريك Creek (١٩٧٦م) من أنه يتوقع من لاعبى كرة القدم اليوم ألا تكون تحركاتهم تقليدية، فعليهم أن يغيروا منها بشكل منطقي وهادف حتى يتوفر لديهم عنصر المفاجأة بالنسبة للخصم، ومن ثم يجب على كل أفراد الهجوم وأفراد الدفاع أن يتقنوا أداء مختلف المهارات الأساسية تحت أى ظروف أثناء المباراة. (٧٠ : ٧-٥)

- مشكلة البحث وأهميته :

أثبتت الشواهد العلمية أن اللياقة البدنية هى الفيصل والقاسم الأهم فى تحديد مستوى اللاعبين فى كرة القدم، إذ لا بد أن يكون اللاعب قادراً على اللعب فى كل المناطق بساحة الملعب مشاركاً فى كل أعمال الدفاع والهجوم إضافة إلى سرعة وكثافة التحركات التى زادت بشكل ملحوظ، الأمر الذى يشترط معه وجود مستوى عال من اللياقة البدنية لدى جميع لاعبى الفريق.

وفى هذا الصدد يشير فيليب موريس (١٩٧٧م) إلى أن اللياقة البدنية هي كأساس المنزل يبنى عليه جميع الطوابق، فإذا كان هذا الأساس متيناً وثابتاً ظل المنزل قوياً ومتماسكاً، أما إذا كان الأساس هشاً تعرض المنزل كله للانهيار.

وهكذا تكون اللياقة البدنية بالنسبة لكرة القدم ومختلف الأنشطة الرياضية هي العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل المنافسة حول أهميتها في كونها القاسم الأهم في تمكين اللاعب من أداء المتطلبات الخططية والمهارية المكلف بها أثناء المباراة. (٣٩ : ٢٦-٢٩)

ويؤكد كل من محمود أبو العينين ومفتى إبراهيم (١٩٨٥م)، محمد عبده صالح ومفتى إبراهيم (١٩٨٥م) على أن اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تحدد إلى حد كبير كفاءة الأداء المهارى لهذا اللاعب أثناء المباراة (٥٢ : ١٩)، (٤٨ : ١٧١)

ومن خلال متابعة الباحث لبعض مباريات الفرق المصرية فى السنوات الأخيرة سواء كانت مباريات محلية أو دولية لاحظ عدم تمكن اللاعبين فى مختلف المراحل السنية من أداء بعض المهارات الأساسية للعبة فى أوقات حرجة بسبب فقدانهم للكرة بسهولة أو أداء تلك المهارات بشكل خاطئ وضعيف يسهل على الفريق الخصم الاستحواذ بسهولة على الكرة ومهاجمة الفريق، ويظهر ذلك بشكل أكثر وضوحاً فى مختلف أوقات المباراة، وبالتحديد كلما اقترب وقت نهاية المباراة، وهذا ما لاحظته الباحث من خلال خبرته العلمية والعملية على مباريات الدورى العام سواء لفرق الكبار أو الناشئين، وكذلك على مستوى الفرق القومية للكبار أو الناشئين.

وهو ما ظهر واضحاً فى العديد من البطولات المختلفة التى شاركت فيها الأندية والمنتخبات المصرية، وقد يرجع الباحث ذلك إلى انخفاض قدرات اللاعبين البدنية والتى لا تساعدهم فى أداء المهام والأدوار المكلف بها كل لاعب.

ومما دفع الباحث أيضاً على الاهتمام بهذا البحث هو شعوره بوجود رغبة عامة عند المسؤولين عن الرياضة في مصر بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة للارتقاء بهذه اللعبة من كل الجوانب، سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية، وذلك بصفة خاصة بعد فوز الفريق المصرى بكأس الأمم الأفريقية (١٩٩٨م) ببوركينا فاسو، مما دفع الباحث إلى وضع برنامج تدريبى علمى مقتن يستطيع من خلاله تنمية القدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم وذلك لمعرفة مدى تأثير هذا البرنامج على تطوير وتحسين مستوى اللاعبين فى الجوانب المهارية، ومدى تحسن نتائج المباريات.

- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى

- ١- وضع برنامج تدريبى مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم تحت ١٨ سنة.
- ٢- بيان أثر البرنامج التدريبى المقترح على مستوى الاعداد البدنى الخاص ومستوى الأداء المهارى وعلى نتائج المباريات للفريق الذى طبق عليه البرنامج.

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج الفريق للممثل لعينة البحث ونتائجه فى السنوات السابقة.