

## فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم \* د / أحمد محمد حامد حيدر

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. (١٥: ٩-٢٦)

ويذكر محمد إبراهيم (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. (١١: ٢٨٨)

ويبري كل من روى رس، كورفان ديرمير **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. (٣٢: 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 تنميتها معاً، فبمرور الوقت سوف نلاحظ أن أثناء تطبيق البرنامج التدريبي مساهمة اللياقة البدنية في زيادة فعالية أداء

---

\*مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية للنين جامعة بنها

التمرير 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. ( ٢٧ : 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 بتتال ويؤثر كل منها في الآخر، وبعد 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. (١٣ : ٧٧)

ويشير " عصام عبد الخالق " ٢٠٠٠م أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القدرة العضلية، التوافق، المرونة، الرشاقة، التوازن وكثيراً ما يقام مستوى الأداء المهارى عن طريق مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة كما يرى " السيد عبد المقصود " ١٩٩٧م أن التدريب يؤدي إلى التأثير على العضلات العاملة كما أنه يفيد بشكل تطبيقي في تحسين مهارات الأداء الحركى بشكل عام وفي هذا الصدد يضيف " عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب " ١٩٩٦م أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس وأن يتضمن أهم العضلات العاملة في هذا النشاط وأن تتم ترميمها بنفس كيفية استخدامها في المنافسة. (٩ : ١٦٥)، (٢ : ٤١١)، (٦ : ١٨٩)

وعن الفرق بين التدريبات النوعية والتدريبات الوظيفية يشير كريستين كوننجهام Christine Cunningham (٢٠٠٠) إلى أن التدريبات الوظيفية تدريبات تؤدي على حركات أما التدريبات النوعية فتؤدي على عضلات خاصة بطبيعة الأداء، بالإضافة إلى أن التدريبات النوعية تعتبر جزءاً رئيسياً من أساسيات التدريب الوظيفي (١٨ : ٢٧١)

ويضيف **فابيو كومانا Fabio Comana** (٢٠٠٤) أن الرياضيين يمارسوا التدريبات الوظيفية فى المجال الرياضي تحت مسمى التدريبات النوعية وذلك لتشابه الأداء فى التدريبات الوظيفية والنوعية ، إلا أن التدريبات الوظيفية تختلف عن التدريبات النوعية فى أن التدريبات الوظيفية تركز على تقوية عضلات المركز حيث أن العمود الفقرى هو منشأ الحركة. (٢٢ : ٧)

وعن أهمية تدريبات القوة الوظيفية يوضح **سكوت جينز Scott Gaines** (٢٠٠٣) إلى أن جميع البرامج التدريبية يجب أن تشتمل على تدريبات القوة الوظيفية ، ويبرهن على ذلك بقوله إننا إذا لاحظنا اللاعبين أثناء أدائهم المنافسات نجد أن هناك فترات قليلة جدا التى يركز فيها اللاعب على كلتا قدمية بالتساوي وعلى خط واحد ، بل والأكثر من ذلك أن الرياضات التى تمارس من وضع الجلوس قليلة جدا مثل التجديف ولذلك فالتدريبات التقليدية والتى تمارس اغلب تمريناتها من وضع الجلوس أو الوقوف لا تناسب الرياضيين فى معظم الأنشطة الرياضية .

(٣٣ : ٥٤)

ويذكر **فابيو كومانا Fabio Comana** (٢٠٠٤) أن التوازن عنصر رئيسي فى التدريبات الوظيفية ، ليس فقط التوازن بين القوة والمرونة أو العضلات العاملة وغير العاملة ولكنة أيضا ما قد نعتقد أنه وسائل مستخدمة ، فمثلا الوقوف على قدم واحدة وان يكون قادرا على تحريك أعضاء الجسم الأخرى بدون أن يسقط ، وهذه سمة تفاعلية مهمة فى التدريبات الوظيفية. (٢٢ : ٧٥)

كما يرى **فابيو كومانا Fabio Comana** (٢٠٠٤) أن تدريبات القوة الوظيفية هى مزيج من تدريبات القوة وتدريبات التوازن يؤدى فى توقيت واحد. (٢٢ : ٢٧)

كما يشير كلاً من "عصام حلمى، محمد بريقع" (١٩٩٧م ) إلى أن الأداء الحركى الديناميكي يتطلب العديد من المهارات الخاصة وكل مهارة تتضمن مجموعة من الأداءات وأن أكثر الطرق فاعلية لتحسين وتطوير الأداء هو التحليل الحركى حيث يتطلب تحديد الأداء الميكانيكى الصحيح للمهارة. (٨ : ١٣٤)

ويذكر "عادل عبد البصير" (١٩٩٨م) أن كل جزء من أجزاء السلسلة مزودة بقوة دافعة وهى قوة العضلات التى يمكن فى نفس الوقت تثبيت أى مفصل فيتغير بذلك عن أجزاء السلسلة بما يترتب عليه التغيير فى درجة حرية الحركة. (٥ : ١١٠ - ١٠٩)

ويرى الباحث أنه نتيجة لإغفال أهمية تدريبات القوة فى فترة إعداد ناشئى كرة القدم ترتب عليها افتقار الناشئين للقوة العضلية المطلوبة لأداء مهارات الأساسية الهجومية بكفاءة عالية الأمر الذى يظهر بوضوح فى أداء لاعبى تلك المرحلة ، مما قد يكون له التأثير فى إتجاه الباحث إلى ضرورة البدء بمرحلة الناشئين والبحث عن أفضل الأساليب التدريبية المناسبة لهم حيث أنهم مستقبل منتخبات لاعبى كرة القدم ، ويعد تدريب القوة الوظيفية للناشئين إحدى الأساليب التدريبية الهامة للارتقاء بالمستوى البدنى والفنى للاعبين ، حيث أن هذه التدريبات تعمل من خلال إحداث التأثير بطريقة غير مباشرة على العضلات من خلال تحويل الزيادة فى القوة المكتسبة من حركة واحدة إلى كامل النظام العصبى العضلى

#### **هدف البحث:**

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على المتغيرات البدنية والمهارية لناشئين كرة القدم قيد البحث.

#### **فروض البحث:**

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي.
  - ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.