

# أثر برامج التدريب الهوائي على كفاءة التحمل البدني للاعبين كرة القدم

## المقدمة :

تُعد اللياقة البدنية من الركائز الأساسية في كرة القدم الحديثة , حيث يواجه اللاعبون متطلبات بدنية عالية تشمل الجري لمسافات طويلة , التبديل بين الجهد المتوسط والعالي , و القدرة على الاستمرار طوال زمن المباراة . و يُعتبر التحمل الهوائي ( Aerobic Endurance ) عنصراً محورياً يساعد اللاعب على المحافظة على الأداء البدني و الفني لفترات طويلة . و من هنا تبرز أهمية دراسة أثر برامج التدريب الهوائي على تطوير كفاءة التحمل لدى لاعبي كرة القدم .

## مشكلة البحث :

رغم إدراك المدربين لأهمية اللياقة الهوائية , إلا أن بعض الفرق تعاني من ضعف المستوى البدني للاعبين خاصة في الشوط الثاني من المباريات , و من هنا تُطرح المشكلة : ما أثر برامج التدريب الهوائي على تحسين كفاءة التحمل البدني للاعبين كرة القدم ؟

## أهداف البحث :

- التعرف على دور التدريب الهوائي في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم .
- تحليل العلاقة بين التدريب الهوائي و كفاءة التحمل البدني أثناء المباريات .
- إبراز الطرق العلمية لتطبيق برامج هوائية فعّالة في التدريب الكروي .
- تقديم توصيات عملية للمدربين لتطوير أداء اللاعبين .

## أهمية البحث :

- يثري الدراسات الرياضية في مجال فسيولوجيا كرة القدم .
- يقدم دليلاً علمياً للمدربين لتحسين أداء فرقهم .
- يساهم في تطوير برامج إعداد بدني متكاملة .

## الإطار النظري :

1. مفهوم التدريب الهوائي : هو النشاط البدني الذي يعتمد على استهلاك الأكسجين لإنتاج الطاقة لفترات طويلة , مثل ( الجري المستمر , الجري المتقطع طويل المدى , و التمارين الدائرية ) .
2. كفاءة التحمل البدني : يقصد بها قدرة اللاعب على مقاومة التعب البدني و الحفاظ على مستوى أدائه طوال زمن المباراة .
3. العلاقة بين التدريب الهوائي و التحمل :
  - يزيد التدريب الهوائي من كفاءة الجهاز الدوري التنفسي .
  - يرفع من قدرة القلب على ضخ الدم بكفاءة أعلى .
  - يساعد على التخلص من نواتج التعب مثل حمض اللاكتيك .
  - يطور قدرة العضلات على الاستفادة من الأكسجين .

## الدراسات السابقة :

- ( Reilly , 2005 ) : أشار إلى أن لاعبي كرة القدم يحتاجون مستويات عالية من التحمل الهوائي لمواكبة متطلبات اللعب الحديثة .
- ( Bangsbo 2010 ) أكد أن التدريب الهوائي المنتظم يقلل من معدلات التعب و يحسن الأداء التكتيكي .
- دراسة محلية ( العتيبي , 2018 ) : بينت أن برامج الجري المتقطع حسنت من قدرة لاعبي كرة القدم على الأداء لمدة 90 دقيقة بكفاءة عالية .

## منهجية البحث

- المنهج : تجريبي . العينة : مجموعة من لاعبي كرة القدم ( 18 – 22 سنة ) .
- الأدوات : اختبارات كوبر ( Cooper Test ) و اختبار ( Yo-Yo ) .
- الإجراءات : تطبيق برنامج تدريبي هوائي لمدة ( 8 أسابيع ) بمعدل ( 3 وحدات أسبوعياً )
- التحليل : مقارنة النتائج قبل و بعد البرنامج التدريبي .

## النتائج المتوقعة :

- تحسن ملحوظ في التحمل الهوائي و القدرة على الجري لمسافات طويلة .
- انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الجهد و بعده .
- قدرة أكبر على الاستمرار في الأداء الفني و التكتيكي خلال زمن المباراة .
- ارتفاع معدل الأداء البدني في الشوط الثاني .

### التوصيات :

- إدماج التدريب الهوائي ضمن البرنامج الإعدادي الدوري للفرق .
- المزج بين التدريب الهوائي و اللاهوائي لتحقيق التوازن .
- استخدام أساليب متنوعة ( الجري المستمر , الجري المتقطع , و التمارين الدائرية ) .
- متابعة تقييم التحمل باستخدام اختبارات علمية دورية .

### المراجع :

- Reilly, T. (2005). An Ergonomic Review of Soccer. Journal of )  
 . ( Sports Sciences .
- Bangsbo, J. (2010). Fitness Training in Soccer: A Scientific )  
 . ( Approach. Reedsdain
- العتيبي , محمد ( 2018 ) أثر التدريب الهوائي على تحسين كفاءة التحمل لدى لاعبي كرة  
القدم ( مجلة العلوم الرياضية ) .