

تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة على بعض القدرات التوافقية والبدنية لبراعم كرة القدم

م.د. / محمد سعيد مصلحي محمد

مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار لكونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارسيها ومحبيها في كل مكان في العالم ، ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على البراعم والناشئين واجبات بدنية ومهارية وخطية كثيرة، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخطية للبراعم والناشئين قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة، مما دفع المتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني ممكن يسهم في تحقيق أفضل النتائج.

ويشير السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) إلى أن القدرات التوافقية تعد أحد الدعائم الرئيسية للأداء المهارى حيث تشكل قاسماً مشتركاً ومركباً مع العناصر الأخرى لتسهم في الوصول بالبرعم لأعلى مستوى رياضى ممكن وفقاً لإمكاناته الجسمية ، فنجد أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم فى القدرات البدنية العامة ، فالقدرات التوافقية ترتبط إرتباطاً وثيقاً بكلاً من اللياقة البدنية واللياقة المهارية. (١ : ١٣٦)

ويرى كلاً من يوهانس ريس ، أنفبورج ريتز (١٩٩٥م) أن البرعم الذى يفقد قدرأ معيناً من القدرات التوافقية يجد صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية الأداء ، إلى جانب عدم القدرة على أداء المهارات المركبة التى تتطلب الربط فيما بينهم ، وهذا يوضح مدى العلاقة بين القدرات التوافقية وأداء المهارات الأساسية ، فكلما زادت هذه القدرات لدى البراعم زاد مستواهم المهارى والبدنى وهو ما تسعى إليه العملية التدريبية. (١٢ : ١١٤)

والاعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع حالة التدريبية للاعب بأكسابه اللياقة البدنية والحركية . وهو يشتمل على كل الاجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمى للوصول بالبرعم الى اعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل البراعم للتعود على متطلبات الاداء المهارى والخطي والذهني والارادي ويهدف الاعداد البدني في كرة القدم الى اعداد البرعم بدنيا ونفسيا بما يتمشى مع مواقف الاداء المتشابهة في كرة القدم والوصول بة للحالة التدريبية المثلى عن طريق تنمية القدرات الهامه والعمل على تطويرها الاقصى مدى ممكن حتى يتمكن البرعم من القيام بالواجبات الدفاعية والهجومية وحسب مقتضيات وظروف المباراة.(٢٣:٢)

وكرة القدم تحتوي على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والاتجاه المناسب.(١١ : ٢)

ويشير جونز Jones (٢٠٠٤م)، سيلفر Silver (٢٠٠٦م) أن المباريات المصغرة هى مباريات تستخدم عدد قليل من البراعم فى مساحات محدده ونستطيع من خلالها تطوير مستوى القدرات التوافقية للبراعم وبالتالي رفع مستوى الأداء المهارى لهم ، حيث توضع شروط للأداء تجعل المباراة أكثر دقة وتشويق ، كما أن هناك الكثير من المدربين يعتمدون على المباريات المصغرة للعديد من الأسباب منها قلة عدد اللاعبين داخل الملعب وهذا يؤدي لزيادة معدل لمس البرعم للكرة وعندما يزداد معدل لمس البرعم للكرة سيؤدي ذلك لارتفاع المستوى المهارى له، وعندما يؤدي البرعم المهارة بشكل جيد ويتوافق ستزيد المتعة لهم جميعاً، هذا فضلاً عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها البرعم وبالتالي تزداد المعدلات البدنية لهم ويظهر ذلك على مستوى الأداء خلال المباراة. (٢١ : ٥)، (٣٠ : ١٢)

ويشير هاوس House (٢٠٠٧م)، موريسون Morison (٢٠٠٧م) أن المباريات المصغرة هى مباريات بقوانين وشروط مبسطة وفى مساحة صغيرة وبعدد قليل من اللاعبين وهى تحمل أهداف عديدة مثل أهداف إعدادية عندما تسهم فى إعداد البرعم وتهيئته وعندما تستخدم فى عملية الإحماء فى مقدمه الوحدة التدريبية، أهداف تعليمية ويكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب، أهداف تدريبية وتهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التى سبق تعلمها، أهداف ترويحوية وتهدف إلى الحد من الأحمال المرتفعة والتدريب العالى وتستخدم أيضاً فى الختام والترويح للبراعم وأهداف تنافسية إذا كانت فى إطار تنافسي لتحديد فائز ومهزوم. (٢٠ : ١٤)، (٢٦ : ١)

من خلال العرض السابق ومن خلال خبرات الباحث فى مجال تدريب البراعم والناشئين ومن خلال مشاهدته للتدريبات والتقسيمات المختلفة للعديد من فرق البراعم لاحظاً أن هناك قصوراً ملحوظاً فى مستوى بعض القدرات التوافقية للبراعم خلال هذه التقسيمات الأمر الذى ينعكس على مستواهم بالسلب وخاصة على قدراتهم البدنية والفنية مستقبلاً ويقف حائلاً أمام تحسن مستواهم وقد يعوق تقدمهم لمراحل سنیه أكبر ، خاصة وأن المراحل السنية الأولى للبراعم تعتبر بمثابة القاعدة والأساس الذى يبني عليه مستقبل البرعم (العمر الذهبى للتعلم)، كما أن هناك الكثير من مدربي هذه المراحل السنية لا يمتلكون الخبرات والمقومات الفنية والعلمية والسلوكية التى تؤهلهم للتعامل مع هذه المراحل ، كما أن معظمهم لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مقنن على أسس علمية يساعد على تطوير مستوى البرعم والوصول به لمستوى أفضل ، وقد

يقومون بعمل تقسيمات متكررة ليس لديها أهداف واضحة ومحددة ودون النظر إلى إصلاح الأخطاء التي تظهر أمامهم أو إعطاء البرعم ما يحتاجه ويفتقده لكي يتحسن ويتطور، لذلك وجد الباحث أن استخدام أسلوب المباريات المصغرة يعتبر أحد أهم الأساليب والوسائل المساعدة في تطوير القدرات التوافقية للبراعم مثل قدرة البرعم على تمرير الكرة للزميل في المكان المناسب (تحديد وضع) ، قدرة البرعم على التمرير ثم استلام الكرة والتصويب (التنظيم الحركي) ، قدرة الحارس على منع هدف من تصويب مفاجئ (رد فعل) ، قدرة البرعم على أداء أكثر من مهارة بشكل متسلسل وسريع (الربط الحركي) ، قدرة البرعم على الإشتراك في كرة عالية ثم النزول وتمرير الكرة أو تصويبها (الإتزان الحركي) ، قدرة البرعم على التحرك في المساحة المناسبة للزميل (إحساس بالمكان) ، وقدرة البرعم على التحرك في الزمن المناسب للزميل (إحساس بالزمن)، كل هذه القدرات التوافقية السابقة وغيرها من القدرات تظهر خلال المباراة الواحدة وبالتالي فإن تكرار المباريات المصغرة يركز على هذه القدرات وينميها وتكون هي النواة والأساس لكي يتحسن مستواه البدني والفني وهو الهدف الأكبر من هذه المباريات ، ولأن التدريب من خلال المباريات المصغرة يشبه كثيراً ما يحدث في المباريات الكبيرة نوعياً بل أنها تتميز بصغر المساحة وقلة العدد مما يجعل البراعم يشعرون وكأنهم في مباراة أو موقف لعبي أكثر واقعية بدلاً من التدريبات الكلاسيكية التي تركز على الأداء التقليدي فقط ولا تتطابق مع ما يحدث فعلاً في المباراة ، كما توفر للبراعم اللعب في جو المنافسة وتحت ضغط المنافس ، وهذا ما يؤثر بالإيجاب مستوى القدرات التوافقية للبراعم الأمر الذي ينعكس عليه بالإيجاب ومن ثم يتحسن مستواه ، ولأن أسلوب المباريات المصغرة هو أسلوب تعليمي تدريبي للبراعم بالإضافة لكونه يضعهم في نفس ظروف المباراة وهذا ما يتطابق ومتطلبات اللعب الحديث للبراعم وهي أيضاً فرصه لإظهار مهارات البراعم الفردية وقدراتهم الخاصة ويكون هناك فرص كثيرة على المرمى وأهداف أكثر ، لذلك تبلورت فكرة البحث في استخدام أسلوب المباريات المصغرة لتحسين أداء البراعم خلال المباريات لأنه من أفضل الأساليب لرفع مستوى أداء البرعم خلال المباريات هو أسلوب المباراة نفسه أو محاكاة ظروف المباراة **Game is Training Game** (أى التدريب تحت ظروف تشبه ظروف المباريات) ، وهذا ما وجه نظر الباحث لهذا الأسلوب مما استدعى القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح مستخدماً المباريات المصغرة ومعرفة أثره على مستوى بعض القدرات التوافقية والبدنية لدى براعم كرة القدم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات التوافقية والبدنية لبراعم كرة القدم من خلال التعرف على:

١- الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية والبدنية.

٢- الفروق بين متوسطات القياسات البعديّة في مستوى بعض القدرات التوافقية والبدنية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

فروض البحث:

١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية والبدنية ولصالح متوسطات القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية والبدنية ولصالح متوسطات القياسات البعديّة للمجموعة التجريبيّة.

مصطلحات البحث:

المباريات المصغرة:

هي مباراة تلعب بعدد أقل من إحدى عشر لاعباً مثل (٣ضد٣) أو (٤ضد٤) أو (٥ضد٥) وتلعب بحارس مرمى أو بدون وفي مساحة أصغر ومحدده ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن أن يكون هناك مرمى أو أكثر أو بدون مرمى وهي تحمل أهداف عديدة إما بدنية أو مهارية وتنتم بالممتعة والتشويق. (٣٢ : ٢)

القدرات التوافقية

مجموعة من الواجبات الحركية التي يقوم بها البرعم بالكرة أو بدون كرة بهدف تحديد مراحل وأجزاء الحركة أو الأداء وإدراك إيقاع كل جزء جيداً مع المحافظة على إتزان أجزاء الجسم المختلفة والتنويع في شكل الأداء بتوافق تام واقتصاد في المجهود وبالسرعة المناسبة وذلك لتحسين المستوى المهارى والقدرات البدنية خلال التدريب أو المباراة. (١٢ : ٨)

• إجراءات البحث:

• منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (الأولى تجريبية والثانية ضابطة).

• مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من أكاديمية كرة القدم بنادي بنها والبالغ عددهم ٣٧٥ برعم وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بنادي بنها الرياضى- قلوبية ، والبالغ عددهم (٥٤) برعم (٢٠ برعم كعينة تجريبية، ٢٠ برعم كعينة ضابطة، (٨) براعم كعينة استطلاعية ، وتم استبعاد ٦ براعم نفذوا البرنامج وتم استبعاد نتائجهم

لعدم التزامهم في الحضور)، كما اختار الباحث (٨) ناشئين تحت (١٤) سنة من نادي بنها
لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث ليكون إجمالي عينة البحث (٥٦)
برعم وناشئ.