

تأثير التمارين المهارية الخططية المركبة على العودة الآلية للاعبين أثناء مباريات كرة القدم (حالة أكابر فريق اتحاد مدينة عين البيضاء)

د. رشيد محيّدات

أستاذ بالمعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة بقسنطينة
باحث في مخبر التطبيقات النفسية والتربوية- جامعة قسنطينة 2

ملخص

لقد أكدت الملاحظات الميدانية التي أجريت على فرق القسمين الوطنيين الأول والثاني لكرة القدم أن رد فعل اللاعبين الدفاعي بعد فقدانهم للكرة أثناء الحملات الهجومية سلبي (تثبيطي)، وهو ما يعني عدم مشاركة المهاجمين بتلقائية وفعالية في الخطة الدفاعية الشاملة للفريق، وهو ما يشكل إخلالا بتوازن الخطة، وإضعافا وإنهاكا لقوى لاعبي الوسط والدفاع مقارنة مع لاعبي الهجوم، وزيادة عددية مفرطة للاعبين الفريق المنافس.

ومعالجة لهذه المشكلة التقنية، قام الباحث باستعمال أسلوب تدريبي خاص متمثلا في التمارين والنسوج المهارية الخططية المركبة التي تتطلب دقة لا متناهية في الأداء، وتحكما كبيرا في توقيت الحركات وتتابعها، وتركيزا عاليا. كما تفرض على اللاعبين معايشة الحركات بالبصر والبصيرة. لقد بينت النتائج المتحصل عليها للمقابلات التي تم ملاحظتها فعالية هذا الأسلوب ودلالته ونجاعته وإسهامه في الحل التدريجي لمشكلة هذا البحث.

مقدمة

يهدف التدريب الرياضي - الذي هو عملية بيداغوجية منظمة تنظيما خاصا - إلى تربية وتطوير وتحسين القدرات البدنية والمهارية والخططية، والنفسية لدى لاعبي كرة القدم، والوصول بهم إلى أعلى المستويات .

ويعتمد هذا التدريب أساسا على التحضير البدني المتمثل في القدرة على تأدية عمل عضلي بأداء جيد في وضعيات معينة (1)، والتحضير النفسي الذي يسعى

إلى تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة، ومحاولة الاستفادة من المعارف، والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي (2) ، وكذلك التحضير المهاري المتمثل في الوصول باللاعب إلى أفضل مهارة بالاعتماد على الأساليب والعلوم الحديثة (3)، وهو أيضا تعليم وتطوير وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية (4). وإلى جانب هذه الأنواع من التحضير نجد التحضير الخططي الذي تصب فيه مجاري كل أنواع التحضير الأخرى، والمتمثل في استعمال أساليب خاصة أثناء المنافسات، وهذا يعتمد على قدرات اللاعب والخصم (5) . وكذلك في كونه جواب لاعب أو مجموعة من اللاعبين لوضعية معينة أثناء المقابلة (6). وبعبارة شاملة فالتحضير الخططي يتمثل في كونه فن التحركات أثناء المباريات أو فن قيادة المباريات، وكذلك حسن التصرف وترتيب واستعمال المهارات الحركية فرديا أو جماعيا .

إن كل أنواع التحضير السالفة الذكر لا ترى فرادى، ولكنها تظهر متكاملة متناسقة متداخلة ومتراطة يعتمد الواحد منها على الآخر ولا يمكن الاستغناء عن أي منها .

1 - مشكلة البحث:

تلعب التمارين المهارية الخططية دورا أساسيا في تعليم لاعبي كرة القدم تعاليم هذه اللعبة وحيثياتها و مكوناتها، وخلق وترسيخ آلياتها بواسطة خلايا الدماغ، وهو ما يسمح بإمكانية إعادتها أثناء المنافسات باعتبارها حولا افتراضية أو إيجاد بدائل لها حسب متطلبات المواقف الحركية من خلال الاستنتاج والاستنباط.

إن الملاحظات الميدانية بينت تقاعس اللاعبين بعد خروج الكرة أو إمساكها من طرف الحارس أو استرجاعها من المدافعين، وهو ما يدعو إلى إيجاد بدائل حركية لتغيير ذهنية اللاعبين.

وإن كان الدور الذي تلعبه التمارين المهارية الخططية معلوما فإن الإبهام يكمن في :

ما مدى تأثير التمارين المهارية الخططية المركبة على العودة الآلية للاعبين أثناء مباريات كرة القدم ؟

2- أهداف البحث:

تتمثل أهداف هذا البحث فيما يلي :

- إدراك طبيعة التمارين المهارية الخططية المركبة
- دراسة رد الفعل الدفاعي من خلال العودة الآلية للاعبين أثناء مباريات كرة القدم.

3 - فرضية البحث:

تماشياً مع مشكلة البحث تم وضع الفرضية التالية:

- إن للتمارين المهارية الخططية المركبة تأثيراً إيجابياً على العودة الآلية للاعبين أثناء مباريات كرة القدم .

4- مجالات البحث:

1.4. المجال الجغرافي: لقد أجريت هذه الدراسة على فريق اتحاد مدينة عين البيضاء المنطوي تحت لواء الرابطة الوطنية لكرة القدم، والمنتمي لفرق القسم الوطني الثاني هواة، والذي يتدرب يومياً بملعب المدينة المعشوشب طبيعياً تحت إشراف الباحث. أما بالنسبة للملاحظات الميدانية للمقابلات التجريبية والرسمية فقد جرى بعضها بعين البيضاء والبعض الآخر حسب رزنامة البطولة.

2.4. المجال البشري: لقد انحصرت هذه الدراسة حسب طبيعة موضوعها في لاعبي كرة القدم و قد كان تعدادهم كليا 25 لاعبا .

3.4. المجال الزمني : امتد مسار هذه الدراسة على مدار 07 أشهر خلال الموسم الرياضي 2010/2011، وذلك ابتداء من شهر أوت 2010 إلى غاية شهر فيفري 2011 ، حيث شملت هذه الفترة مرحلتين أساسيتين وهما المرحلة التحضيرية، والمرحلة التنافسية .

5 - تحديد مصطلحات البحث:

1.5- التمارين المهارية الخططية :

تعتبر التمارين المهارية الخططية واحدة من أهم أجزاء التدريب الرياضي، وعنصراً أساسياً من أنواع التحضير بشكل عام في مجال كرة القدم (7). إنها عبارة عن نوعين رئيسيين من أنواع التحضير وهما : التحضير المهاري والتحضير الخططي.

إن التمارين المهارية الخطئية هي تزاوج المهارات الحركية، وحسن استغلالها للوصول إلى مبتغى معين (8). كما تتمثل في توظيف المهارات الحركية لرياضة كرة القدم لإيجاد حلول لبناء، اللعب، وبلوغ الأهداف المتوخاة (9).

2.5- التمارين المهارية الخطئية المركبة :

إن كانت التمارين المهارية الخطئية عبارة عن مجموعة من المهارات الحركية المترابطة والمتداخلة الهادفة لبلوغ غاية معينة من خلال توظيفها بشكل صحيح ومتناسق ومتكامل ومنطقي مع مراعاة عامل الدقة، فإن التمارين المهارية الخطئية المركبة هي عبارة عن الجمع بين تمرينين مهاريين خطئيين أو أكثر من ذلك في قالب واحد أو في آن واحد أخذين بعين الإعتبار عدة عوامل أساسية أهمها (10) :

- التوقيت الملائم: إن أي تأخر أو تقدم في أداء أي حركة مهارية لأي تمرين من التمارين المنجزة في آن واحد يؤدي إلى الخطأ وعدم التناسق، وبالتالي توقيف التمرين كلية .

- الدقة المتناهية : يتطلب هذا النوع من التمارين دقة كبيرة في انجاز أي مهارة أو تحرك فوق أرضية الميدان ، لأن أي خطأ تقديري أو عدم إتقان لأي مهارة يؤدي حتما إلى توقيف التمرين كلية لأن كل العناصر مرتبطة ببعضها البعض ترابطا كليا .

- سرعة رد الفعل : إن نهاية أي حركة هو عبارة عن بداية للحركة الموالية مهما كانت نوعية وطبيعة الحركة المهارية قذفا أو تمريرا أو غيرها وهو يتطلب سرعة رد الفعل العالية التي تساهم في إيجاد الحلول الخطئية للفريق.

6 - إجراءات البحث :

1.6 - منهج البحث:

إن اختيار المنهج الملائم لبحث ما يرجع بالدرجة الأولى إلى طبيعة المشكلة المراد دراستها، ومدى توفر الإمكانيات الضرورية لهذا البحث.

وتماشيا مع طبيعة موضوع هذا البحث فإن المنهج الوصفي كان الأقرب والأنسب لما يوفره من جمع للمعلومات والبيانات المتعلقة بمختلف جوانب الموضوع .

2.6 - عينة البحث:

لقد تمثلت عينة بحثنا هذه في لاعبي كرة القدم لفريق اتحاد مدينة عين البيضاء الذي لعب خلال الموسم الرياضي 2011/2010 في حظيرة القسم الوطني الثاني هواة، المنضوي تحت لواء الرابطة الوطنية لكرة القدم لفئة الأكاير بمجموع مقداره 25 لاعبا منهم 08 مدافعين و 08 لاعبي وسط ميدان و 06 مهاجمين و 03 حراس مرمى .

3.6 - أدوات البحث:

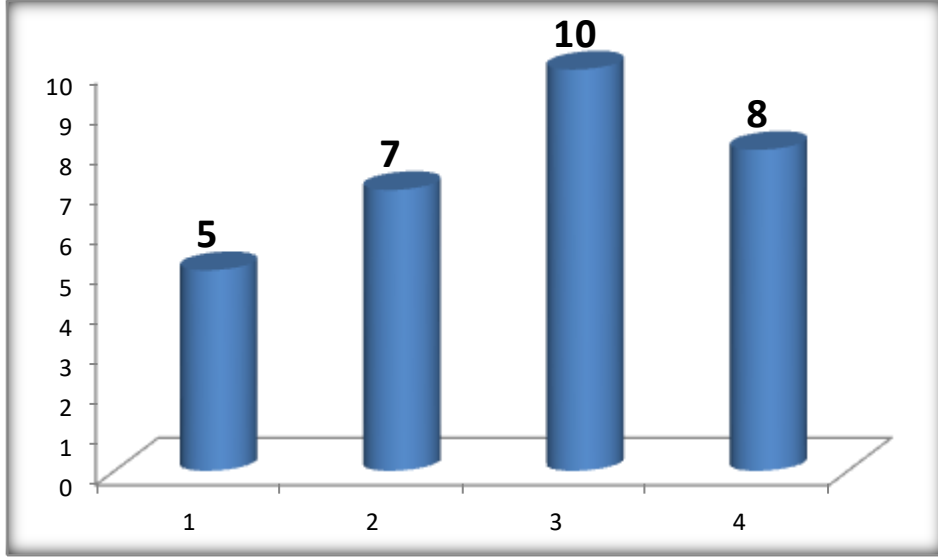
تمثلت أداة بحثنا هذا في :

الملاحظة: تعتبر أهم أداة لجمع المعلومات، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمواضيع السلوكية أو تلك التي تحتاج إلى المعاينة الميدانية، والحصول على المعلومات اللازمة في المواقف المعينة. ولهذا الغرض قام الباحث بوضع بنود الملاحظة حسب موضوع الدراسة متمثلة في حساب عدد مرات رد الفعل للاعبين مباشرة بعد فقدانهم للكرة بعد حركتهم الهجومية، وتحديد ايجابية أو سلبية رد الفعل هذا من خلال العودة الالية للوضعية الدفاعية .

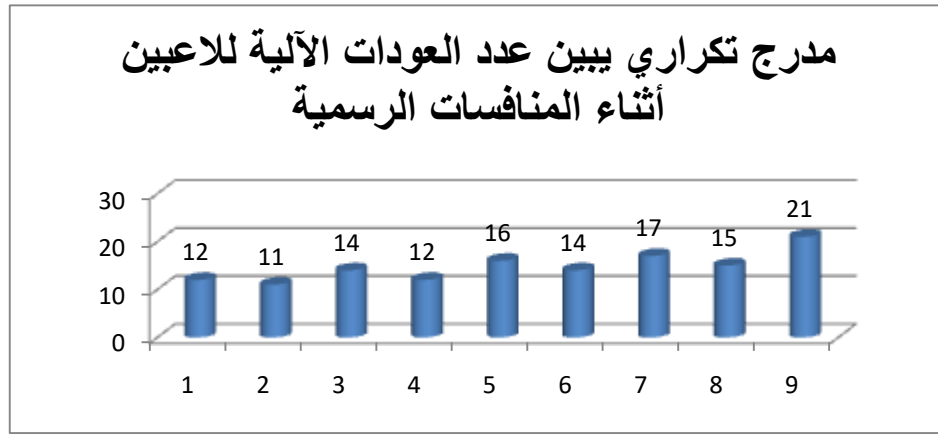
7 - عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث :

انه ومن خلال استعمال الملاحظة كأداة لجمع المعلومات ، اتضح من خلال المقابلات التجريبية الأربعة التي تمت ملاحظتها أن رد الفعل الايجابي للاعبين تراوح ما بين 05 مرات كأقل عدد و 10 مرات كأقصى حد .

أما بالنسبة لرد الفعل الايجابي للمقابلات التسعة التي تمت ملاحظتها فقد تراوحت مراته بين 11 كأدنى حد و 21 مرة كأقصى حد .

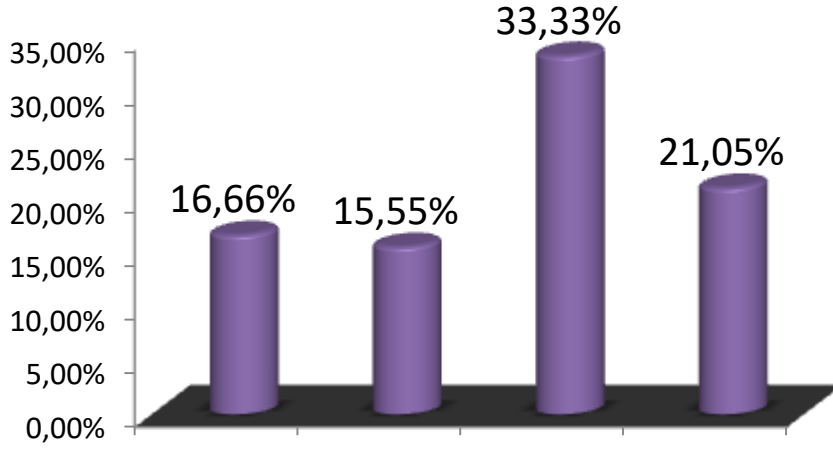


مدرج تكراري رقم 1: يبين عدد العودات الآلية للاعبين أثناء المنافسات التجريبية .

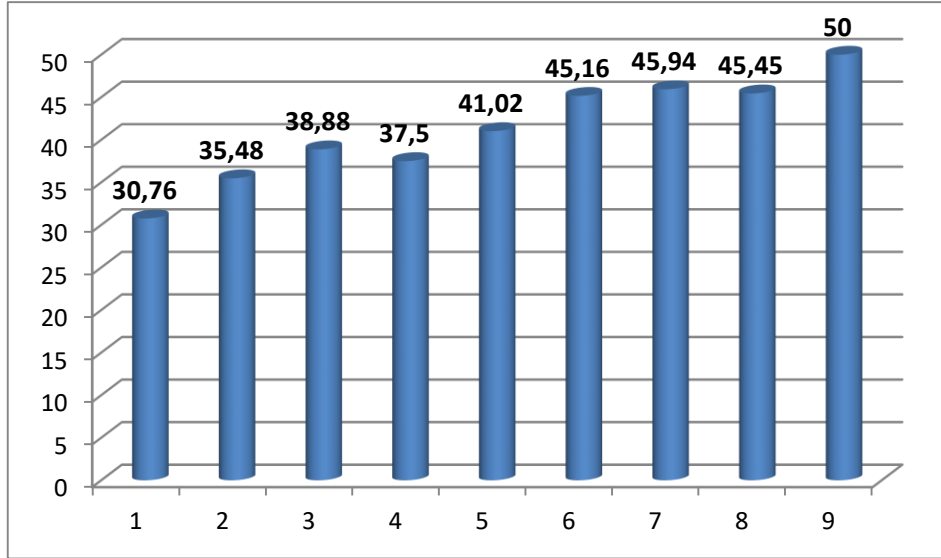


مدرج تكراري رقم 2: يبين عدد العودات الآلية للاعبين أثناء المباريات الرسمية.

وبالعودة إلى النسب الفعلية لهذه النتائج، والتي تأخذ بعين الاعتبار عدد المرات الكلية، وعدد المرات الايجابية للعودات الآلية للاعبين فإنه يتضح أن نسبة العودات الآلية للاعبين أثناء المقابلات التجريبية تراوحت بين 15.55 % كأدنى نسبة و33.33 % كأعلى نسبة بينما وأثناء المقابلات الرسمية فقد تراوحت نسبة العودات الآلية للاعبين بين 30.76 % كأدنى نسبة و50 % كأعلى نسبة



مدرج تكراري رقم 3 : يبين نسب العودات الآلية للمقابلات التجريبية.



مدرج تكراري رقم 4 : يبين نسب العودات الآلية للمقابلات الرسمية.

وبالعودة إلى تجميع النتائج الكلية يتضح أن معدل النسبة الكلية للمقابلات الأربعة التجريبية بلغ 21.64% بينما بلغ معدل العودات الآلية للاعبين للمقابلات التسعة الرسمية نسبة 41.13% .

إنه ومن خلال المعالجة الإحصائية المتمثلة أساسا في قياس الإحصائي (t) اتضح أن قيمة هذا الأخير مساوية لـ 4.21 بعد أن كان الخطأ المعياري مساويا لـ 1.70 و التباين الموزون 8.04 وهو ما يعني وقوع قيمة الإحصائي (t) في منطقة الرفض على يمين القيمة الحرجة المقدرة بـ : 2.201 لكون مجموع درجات الحرية مساويا لـ : 11 .

وبالنظر إلى جدول (t) عند درجات حرية مقدارها 11 ومستوى دلالة مقداره 0,05، نجد أن قيمة (t) الجدولية هي: ± 2.201 .

وهو ما يدعونا لرفض الفرضية الصفرية المتمثلة في :

ليس للتمارين المهارية الخططية المركبة تأثيرا إيجابيا على العود الآلية للاعبين أثناء مباريات كرة القدم.

ونقبل بالتالي الفرضية البديلة المتمثلة في :

إن للتمارين المهارية الخططية المركبة تأثيرا إيجابيا على العود الآلية للاعبين أثناء مباريات كرة القدم.

خاتمة

إن مختلف النتائج الإحصائية أكدت نجاعة البرنامج المسطر والمعتمد أساسا على التمارين المهارية الخططية المركبة ، والذي ساهم بشكل كبير في زيادة رد الفعل الآلي للاعبين أثناء مختلف حركاتهم أثناء المقابلات الرسمية التي أجروها خلال مرحلة الذهاب من بطولة القسم الوطني الثاني هواة .

كما أكدت الملاحظات والنتائج أهمية التمارين المهارية الخططية المركبة في زيادة سرعة رد الفعل للاعبين ، وهو ما يدعو إلى الاستثمار فيها وذلك في مختلف الفئات العمرية شريطة الالتزام بمبدأ التبسيط مع كل فئة عمرية بتمارين تتلاءم وطبيعة كل فئة .

كما أن للتمارين المهارية الخططية المركبة تأثيرا على الجهاز العصبي وعلى مستوى التفكير يمكن الغوص في طبيعته وحيثياته من خلال بحوث مستقبلية.

المراجع

- 1 – Ebomoua (D) : la préparation physique spécifique du footballeur par compartiment de jeu .ed Thot , France ,2004 , p 39 .
- 2 – مهند حسين البشناوي واحمد ابراهيم الخوجا : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر عمان 2005 ، ص 237 .
- 3 – كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين ، دار وائل للنشر، عمان 2004 ، ص 115 .
- 4 – مهند حسين البشناوي و احمد ابراهيم الخوجا : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان 2005 ، ص 199 .
- 5 – كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين ، دار وائل للنشر ، عمان 2004 ، ص 117 .
- 6 – Doucet (C) : football, entrainement tactique, ed Amphora, paris, 2002, p 8.
- 7 – Katchani (L) et autres : l'entrainement des footballeurs, ed EPS, Moscou 1984, p17.
- 8 – Grehaigne (J.F) : l'organisation du jeu en football Ed Action , France 1992, p 25.
- 9 – Même référence, p 26.
- 10 – Mombaerts(E) : entrainement et performance collective en football, ed vigot, paris 1996, p 27.