

## تدعيم الصفات البدنية باستخدام الطرق التدريبية في لتعليم المهارات الحركية للاعبين كرة القدم

دراسة ميدانية لنادي اتحاد أولاد نايل ولاية الجلفة

الدكتور: شرفي عامر، جامعة

الجلفة<sup>1</sup>

الأستاذ: نايل كسال عزيز، جامعة

الجلفة<sup>2</sup>

الأستاذ: قديد عمر، جامعة الجزائر<sup>3</sup>

### ملخص البحث:

تشتمل المهارات الحركية البشرية على الجري والمشي والوثب وغيرها من الرياضة المشاركة عبارة عن جري ووثب وبالتالي فهي تتناسب مع الطبيعة الحركية للفرد إلا أن مهارات كرة القدم تتميز بالدقة والتركيب أثناء التعليم والأداء، كما أن اللاعب لا يستطيع أن يصل إلى المستوى العالمي إلا من خلال التدريب الجيد والأداء المتميز للحركات ارتباطا مع الصفات البدنية للاعب حيث أن التدريب هو الركيزة الأساسية في أي رياضة كانت، ولهذا فقد تنوعت طرق التدريب المستعملة في تنمية وتطوير المهارات الحركية للرياضي مما صعب في اختيار الطريقة التدريبية المناسبة أثناء تعليم المهارات الحركية، هذه الصعوبات التي خلقها التنوع في الطرق التدريبية أدى بنا إلى طرح التساؤل التالية: هل لتنوع الطرق التدريبية دور في تدعيم الصفات البدنية للاعب أثناء تعليم المهارات الحركية لكرة القدم؟  
**الكلمات المفتاحية:** الصفات البدنية، الطرق التدريبية، تعليم المهارات الحركية، للاعبين كرة القدم.

### الملخص باللغة الانجليزية:

habiletés motrices humaines sont en cours d'exécution, la marche, le saut et d'autres la participation sportive est une course et saut et sont donc à la nature du moteur de

l'individu, mais le pied Mharatkrh précis et l'installation au cours de l'éducation et de la performance, et le joueur ne pouvait pas être à la sécurité de classe mondiale grâce à une bonne formation et une performance exceptionnelle des mouvements Comme l'entraînement est le pilier de tout sport, les méthodes d'entraînement utilisées dans le développement de la motricité de l'athlète ont varié, ce qui rend difficile le choix de la méthode d'entraînement appropriée lors de l'enseignement des compétences. Pour la mobilité, ces difficultés créées par la diversité des méthodes de formation nous ont conduit à poser la question suivante:

- La variété des méthodes d'entraînement a-t-elle un rôle dans le renforcement des qualités physiques du joueur lors de l'apprentissage de la motricité du football?

#### مقدمة:

تشتمل المهارات الحركية البشرية على الجري والمشي والوثب وغيرها من الرياضة المشاركة عبارة عن جري ووثب وبالتالي فهي تتناسب مع الطبيعة الحركية للفرد إلا أن مهارات كرة القدم تتميز بالدقة والتركيب أثناء التعليم والأداء، كما أن اللاعب لا يستطيع أن يصل إلى المستوى العالمي إلا من خلال التدريب الجيد والأداء المتميز للحركات ارتباطا مع الصفات البدنية للاعب حيث أن التدريب هو الركيزة الأساسية في أي رياضة كانت، ولهذا فقد تنوعت طرق التدريب المستعملة في تنمية وتطوير المهارات الحركية للرياضي مما صعب في اختيار الطريقة التدريبية المناسبة أثناء تعليم المهارات الحركية، هذه الصعوبات التي خلقها التنوع في الطرق التدريبية

**التساؤل العام:** هل لتنوع الطرق التدريبية دور في تدعيم الصفات البدنية للاعب أثناء تعليم المهارات الحركية لكرة القدم؟

#### التساؤلات الفرعية:

- هل التنوع في طرق التدريب يسهل تعليم المهارات الحركية؟
  - ما هي المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب؟
  - ما هي الطرق أكثر استعمالا في تدعيم الصفات البدنية لتعليم مهارات؟
- الفرضية العامة:** لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية لكرة القدم.
- الفرضيات الجزئية:**

التنوع في طرق التدريب يسهل تعليم المهارات الحركية لكرة القدم. تساهم المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب المناسبة في كرة القدم.

التدريب التكراري أكثر استعمالاً في تدعيم الصفات البدنية لتعليم مهارات.

#### أهداف البحث:

معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم الصفات البدنية أثناء تعليم المهارات الحركية لكرة القدم.

محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الحركية في التدريب كرة القدم.

التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة.

#### أهمية البحث:

الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية في تعليم وتدريب مهارات كرة القدم. دور وأهمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي.

الارتقاء بمستوى التدريب لكرة القدم.

#### تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الطرق التدريبية: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الفتري.
- طريقة التدريب الدائري (مفتي 2001،

ص 210).

المهارات الحركية: "هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني وبيئتها عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني" (مفتي 2002، ص 07).

الجمباز: يعني ممارسة الفرد نوعاً من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت متصلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد (شحاتة 2003، ص 12).

#### اللياقة البدنية:

تعريف جيتشل: "اللياقة البدنية هي قدرة القلب والأوعية الدموية والعضلات على العمل بكفاءة مثالية وحسبه تتكون اللياقة البدنية من أربع مكونات أساسية هي:

- التحمل العضلي
- القوة

- التحمل الدوري - المرونة (إيلي 2001، ص188).  
تعريف كرة القدم: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط (مأمور 1998، ص09).  
الدراسات المشابهة:

دراسة: \*بوقرة أحمد \*زيتوني نبيل \*ليبيص صلاح الدين والتي كانت تحت عنوان: "طرق تدريب التقنيات الأساسية في كرة اليد لدى بعض المدربين" وكانت تهدف إلى:  
- تحديد طرق التدريب الجيدة في تلقين تقنيات كرة اليد.  
- تعيين أهم الخصائص للطرق التدريبية ومميزاتها.  
- محاولة تحسين الطرق المعمول بها حاليا.  
الإشكالية: ما هي أهم الطرق التدريبية المستخدمة في تلقين التقنيات الأساسية من طرف مدربي كرة اليد لدى بعض الفرق؟  
المنهج المتبع: المنهج الوصفي.  
الأدوات المستعملة: الاستبيان.

#### النتائج التوصل إليها:

التنوع في الطرق التدريبية هو الحل الأمثل لتلقين تقنيات كرة اليد عند أغلب المدربين وعلى ضوء هذه الدراسة تمكن الباحثون من:  
تحديد فصول الجانب النظري.  
ضبط متغيرات موضوع الدراسة.  
تحديد المنهج المستخدم.  
كيفية اختيار العينة.  
الأدوات المستعملة في الدراسة.

#### الجانب التطبيقي:

#### الإجراءات المنهجية:

الدراسة الاستطلاعية: قبل قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة القدم بهدف الاطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديهم ومعرفة الأمور التي تساعد والأمور التي تعرقل عملهم التدريبي، وعلى ضوء كل هذا قمنا بإنشاء استبيان خاص بمدربي بعض الأندية، وذلك للكشف و الوقوف على طرق التدريب التي تساعد في تطوير مهارات كرة القدم.

**المنهج:** وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا، وهذا الاختيار نابع أساسا من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

عينة البحث وكيفية اختيارها: من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، وقد شملت تدريبي أندية كرة القدم لولاية الجلفة، وكان حجم العينة (15) مدربا.

### أدوات الدراسة:

الاستبيان: هي وسيلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، تم توزيع هذه الاستمارات على جميع تدريبي أندية كرة القدم لولاية الجلفة لولايتي والمقدر عددهم (15) مدربا وعند إعطاء كل نسخة لكل مدرب نقوم بشرح ما نود أن نتوصل إليه، وبعد 12 يوما قمنا بجمع استمارات الاستبيان الموزعة على المدربين وتم قراءة إجاباتهم، ثم تطرقنا إلى عملية جمع وفرز الإجابات وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في هذه الاستمارة.

### الوسائل الإحصائية المستعملة:

استجابة لطبيعة البحث استعنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية وهذه الوسيلة هي:  
النسب المئوية = عدد التكرارات  $x$  / 100 / مجموع أفراد العينة

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومناقشة الفرضية الأولى:  
تنص الفرضية الأولى: التنوع في طرق التدريب يسهل تعليم المهارات الحركية لكرة القدم

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	16	100%
لا	0	0%
المجموع	16	100%

الجدول رقم(01)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 100% من الأساتذة يعتبرون أن التنوع في طرق التدريب يسهل عملية تعليم المهارات الحركية.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومناقشة الفرضية الثانية:  
تنص الفرضية الثانية: تساهم المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب المناسبة في كرة القدم.

المعايير	التكرارات	نسبة مئوية
تدرج الصعوبة	2	12.50%
البساطة	4	25%
والتركيب	3	18.75%
الصفات البدنية	7	43.75%
الأجهزة		
المجموع	16	100%

الجدول رقم (02)

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نلاحظ أن المعيار الذي يعتمد عليه الأساتذة كثيرا في اختيار طريقة تدريب المهارات الحركية هو الأجهزة والوسائل المستخدمة في التدريب بنسبة 43.75% يليها مراعاة البساطة والتركيب في المهارات بنسبة 25% ثم تدرج الصعوبة في الأداء بنسبة 12.50% وأخيرا الصفات البدنية بنسبة 18.75%.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة: التدريب التكراري أكثر استعمالا في تدعيم الصفات البدنية لتعليم مهارات.

الطريقة	التكرار	النسبة المئوية
الفتري	3	18.75%
التكراري	7	43.75%
المستمر	1	6.25%
الدائري	5	31.25%
المجموع	16	100%

الجدول رقم (03)

### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ أن الطريقة الأكثر استعمالاً في تدريب المهارات الحركية لكرة القدم، هي الطريقة التكرارية بنسبة 43.75% تليها طريقة التدريب الدائري بنسبة 31.25% ثم طريقة التدريب الفكري بنسبة 18.75% وطريقة التدريب المستمر بنسبة 6.25% وذهب بعض المدربين في تعليمهم لاستخدام طريقة التدريب التكراري إلى:

- أن المتعلم يحتاج إلى اكتساب المهارات بالتكرار.
  - تطوير الصفات البدنية و المهارات الحركية.
  - التكراري يتناسب مع تدريب المهارات الحركية.
  - التكراري يتناسب مع التمارين المقترحة أثناء الحصة المبرمجة.
- كما أكد بعض المدربين بأن طريقة التدريب التكراري تهدف إلى تنمية القدرات البدنية:

القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية

### مناقشة النتائج وفق الفرضيات:

**الفرضية الأولى:** بعد النتائج المحصل عليها من تحليل الجداول السابقة وجدنا أن لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طريقة تدريب مناسبة، كما أن للصفات البدنية تأثير على الأداء الجيد للمهارة الحركية، حيث أن الوصول إلى الأداء الجيد يتطلب تطوير وتنمية الصفات البدنية قبل البدء في تعليم مهارات كرة القدم، حيث نلاحظ أن تنوع في طرق التدريب يساعد في تطوير مهارات لاعبي كرة القدم.

**الفرضية الثانية:** بعد النتائج التي تحصلنا عليها خلال تحليل الجداول السابقة لاحظنا أن النسب المحصل عليها تبين بأن هناك مجموعة من المعايير التي تساهم في عملية إختيار طريقة التدريب المناسبة في كرة القدم، كما تساهم في طرق في تنمية الصفات البدنية وكذا مهارات اللاعبين.

**الفرضية الثالثة:** بعد النتائج التي تحصلنا عليها خلال تحليل الجداول السابقة لاحظنا أن النسب المحصل عليها تبين بأن إختيار الطريقة التدريبية يعتمد أكثر على توفر الأجهزة اللازمة لتعليم المهارة الحركية بالإضافة إلى بساطة وتركيب هذه المهارة المراد تعليمها، كما أن طريقة التدريب التكراري تعتبر من أفضل الطرق في تدعيم الصفات البدنية لتعليم هذه المهارات كرة القدم.

### الاستنتاج:

بعدها تطرقنا إلى طرح أسئلة الاستبيان على الأساتذة والحصول على الإجابات قمنا بعرض ومناقشة النتائج بنسب مئوية من أجل الهدف المراد الوصول إليه، حيث استنتجنا أن:

أولاً: الطريقة الأكثر استعمالاً في تعليم المهارات الحركية هي طريقة التدريب التكراري كما أنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق مختلفة، حيث أنه كلما كان المستوى البدني جيداً كانت عملية التعلم أسهل.

في إطار بحثنا الخاص بدراسة دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية لكرة القدم تبين بأن المهارات الحركية والصفات البدنية هي أساس كرة القدم ككل إذ تعتبر القاعدة العريضة التي من خلالها يمكن تعلم المهارات الحركية على مختلف الأجهزة الأخرى، كما أنه لا يجب فصل الصفات البدنية لللاعب عن المهارات الحركية التي لا يمكن تعليم أو تدريب أي حركة مهنا كانت دون توفرها، إذ أنّ كلا منهما يكمل الآخر في تحديد الطرق التدريبية لتعليم المهارات الحركية في كرة القدم وبعد دراسة توصلنا إلى بعض النتائج:

- طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالاً في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية وتحسين الأداء الحركي.  
- التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية.

- الصفات البدنية للاعب تحدد نوع الطريقة التدريبية المستعملة.

- كل الصفات البدنية ضرورية مهما اختلفت طرق تطويرها.

#### المصادر والمراجع:

- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة 2001.

- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط1، المختار للنشر والتوزيع 2002.

- محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، ط1، القاهرة 2003.

- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر 2001.

- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان 1998.