

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ل.م.د.

شعبة التدريب الرياضي

تخصص التدريب الرياضي النخبوي بعنوان:

دراسة مقارنة لأثر الطريقتين التدريب الذكي (Smartfootball)

وكورفر التدريبية (Coerver Coaching)

على تنمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم لأقل من 15 سنة

دراسة تجريبية أجريت على نادي البراعم الرياضية باتنة لأقل من 15 سنة

-إشراف:

-أ.د قاسمي أحسن

-إعداد:

-براني رشيد

أعضاء اللجنة	الرتبة العلمية	الصفة	الجامعة الأصلية
عماروش راضية	أستاذ محاضر (أ)	رئيسا	جامعة الجزائر 3
قاسمي أحسن	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا	جامعة الجزائر 3
شهادت مراد	أستاذ محاضر (أ)	مناقشا	جامعة الجزائر 3
قاسمي عبد المالك	أستاذ محاضر (أ)	مناقشا	جامعة قسنطينة 2
شريط حسام الدين	أستاذ محاضر (أ)	مناقشا	جامعة باتنة 2

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مقارنة تأثير كل من الطريقتين التدريبيتين حيث اقترح الباحث برنامج تدريبي بطريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) وبرنامج تدريبي بطريقة التدريب الذكي (Smartfootball) في تنمية المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive)، تنطيط الكرة (juggling)، تسديد الكرة (Shooting)، دحرجة الكرة (Dribbling)، والتمرير الطويل (Driven).

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، فيما تكونت كل عينة من المجموعة من 18 لاعب كرة القدم فئة أقل من 15 في فريق البراعم الرياضية باتنة، طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، الهدف من وراء هذه هو اقتراح برنامج تدريبي بطريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) وطريقة التدريب الذكي (Smartfootball)، والكشف عن حجم التأثير لكل طريقة على الجانب التقني في المهارات المدروسة، وتوصل الباحث في هذه الدراسة الى:

❖ كل من طريقتي التدريب المدروستين التدريب بطريقة التدريب الذكي (Smartfootball) وطريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) تؤثران إيجابيا على مهارات لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة المشاركين في التدريب.

❖ لا يوجد هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين آثار طريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) وطريقة التدريب الذكي (Smartfootball) على المهارات التالية للاعبي كرة القدم المشاركين في الدراسة:

▪ دحرجة الكرة (Dribbling):

▪ لتحكم مع السرعة.

▪ تمرير واستقبال الكرة. (Pass and Receive)

▪ التسديد (Shooting).

❖ هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين آثار طريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) وطريقة التدريب الذكي (Smartfootball) لصالح طريقة كورفر على مهارات:

▪ تنطيط الكرة للاعبي كرة القدم المشاركين في الدراسة حيث كانت الآثار الإيجابية لطريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) أحسن في حالة تنطيط الكرة بالرأس وبمشط القدم.

❖ هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين آثار طريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) وطريقة التدريب

الذكي (Smartfootball) لصالح التدريب الذكي على مهارة:

▪ التمرير الطويل للاعب كرة القدم المشاركين في الدراسة حيث كانت الآثار الإيجابية لطريقة التدريب الذكي

(Smartfootball) أحسن في مهارة التمرير الطويل.

The abstract

This study aimed to identify the comparison of the effect of each of the two training methods, where the researcher suggested a training program using the Coerver coaching training method and a Smartfootball method in developing the basic skills of football players under 15 years old in passing and receiving the ball, juggling, shooting, dribbling, and driven.

The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research, while each sample of the group consisted of 18 football players, a category under than 15 years old belong to the BSBatna football team, the proposed training program was applied to it, the proposed training program was applied to it. The goal behind this is to propose a training program using the Coerver coaching method and the Smartfootball method, and to reveal the size of the impact of each method on the technical side of the skills studied, and the researcher in this study reached:

❖ Both the two studied training methods, the smartfootball training and the (coerver coaching method), positively affect the skills of football players under 15 years old participating in the training.

❖ There is no statistically significant difference between the effects of the (coerver coaching) method and the (smartfootball method) on the following skills of the soccer players participating in the study:

▪ Dribbling the ball:

▪ To control with speed.

▪ pass and receive the ball.

▪ Shooting.

❖ There is a statistically significant difference between the effects of the Coerver training method (coerver coaching) and the smart training method (smartfootball) in favor of the Coerver method on skills:

▪ Juggling the ball for the football players participating in the study, where the positive effects of the Coerver training method were better in the case of juggling the ball with the head and instep.

❖ There is a statistically significant difference between the effects of (coerver coaching) method and the (smartfootball) method in favor of smart training on a skill:

▪ The long passing of the football players participating in the study, where the positive effects of the smartfootball method were better in the skill of long passing.

فهرس المحتويات

أ.....	شكر وعرفان
ب.....	ملخص البحث
ث.....	The abstract
ش.....	قائمة الجداول
ص.....	قائمة الأشكال
2.....	المقدمة

الجانب التمهيدي

الفصل الأول : التعريف بالدراسة

9.....	1-الاشكالية
10.....	2-تساؤلات البحث
11.....	3-فرضيات البحث:
11.....	4-أهمية الدراسة
11.....	5-أهداف البحث
12.....	6- تحديد مصطلحات البحث
12.....	6-1 المهارات الأساسية في كرة القدم
12.....	6-2 الطرق المستخدمة
12.....	6-2-1 البرنامج التدريبي بطريقة كورفر (Coerver Coaching)

- 14-2-6 البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الذكي (smartfootball) 14
- 14-7-الدراسات السابقة 14

الجانب النظري

الفصل الثاني : المهارات الأساسية في كرة القدم

- 21 تمهيد
- 22 1- المهارات الأساسية:
- 22 1-1 مفهوم الاعداد المهاري
- 22 2-1 أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم
- 24 3-1 تصنيف المهارات الأساسية في كرة القدم
- 24 4-1 أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم
- 24 1-4-1 المهارات الهجومية
- 24 1-1-4-1 تعريف المهارات الهجومية
- 30 2-4-1 المهارات الدفاعية
- 30 1-2-4-1 تعريف المهارات الدفاعية
- 32 3-4-1 الحركات أو المهارات الدفاعية
- 32 1-3-4-1 الدفاعات الفردية
- 33 2-3-4-1 نصائح لتدريب التقنيات الدفاعية
- 34 2- مراحل تعليم المهارات الأساسية وتقنيات تطويرها
- 34 1-2 مراحل تعلم المهارة
- 35 2-2 تقنيات تطوير المهارة
- 36 1- 2-2 وسائل لتعزيز التنمية

- 37..... 2-2-2 مفهوم ومراحل الإعداد المهاري
- 38..... 2-2-3 أنواع المهارات
- 39..... 2-2-4 مرحلة تعلم المهارات الحركية
- 39..... 2-2-4-1 مفهوم المهارة الحركية الرياضية
- 40..... 2-2-4-2 ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات
- 48..... 3- مفهوم التعلم والتعلم الحركي
- 48..... 3-1 مفهوم التعلم
- 49..... 3-2 مفهوم التعلم الحركي
- 50..... 3-3 هدف تعلم المهارات الحركية
- 50..... 3-4 ميكانيزم التعلم الحركي
- 50..... 4- منهجية التعليم والتدريب الفني
- 55..... 4-1 أساليب التدريب على المهارات الأساسية
- 57..... 4-2 طرق تدريب المهارة
- 59..... 4-2 مبادئ تطبيق المهارة
- 60..... 4-3 الجانب التقني في مراحل التعلم
- 60..... 4-3-1 ما قبل التكوين
- 61..... 4-3-2 الجانب التقني في مرحلة التكوين
- 61..... 4-3-3 الجانب التقني في مرحلة ما بعد التكوين
- 62..... وفي الأخير

الفصل الثالث: طريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching)

71	المقدمة
71	1- تاريخ كورفر التدريبية: (coerver coaching)
73	2- رأي الخبراء في طريقة التدريب (Coerver Coaching)
74	3. فلسفة وهم تطوير اللاعب لطريقة كورفر التدريبية (Coerver Coaching)
78	4- قانون وجسر كورفر التدريبية (Coerver Coaching Code)
80	1-4 جسر كورفر (Coerver Coaching skills bridge)
81	5- مخطط الحصاة ونهج كورفر لتطوير اللاعب (coerver coaching)
83	1-5 نهج Coerver لتطوير اللاعب
83	1-5 1- مهمة Coerver
84	2-5 2- أغراض الإحماء
84	2-5 1- زيادة معدلات ضربات قلب لاعبيننا تدريجياً
84	2-5 2- رفع درجة حرارة أجسام اللاعبين
84	2-5 3- تقليل مخاطر الإصابة
84	2-5 4- تفعيل العقلية الإيجابية
85	3-5 3- التمدد الديناميكي (Dynamic Stretches)

الفصل الرابع: التدريب الذكي (Smartfootball)

90	1- التدريب الذكي (SF)
90	1-1 ما هي كرة القدم الذكية؟
91	1-2 كيف تعمل (Smartfootball)؟
91	1-2-1 1- التعليم القائم على المخ والعقل

92	1-2-2 كيف يطور التدريب الذكي للاعبين؟
92	1-2-3 تعلم اتخاذ القرارات:
93	1-2-4 التعلم القائم على المشكلة
94	1-2-5 لا لإعطاء الحلول
94	1-2-6 قيمة السؤال الجيد
95	2- التغذية الراجعة ومعالجة الخطأ
96	2-1 لاعبين كرة قدم المبدعين
97	2-2 البيئات العاطفية الإيجابية
97	2-3 القرارات (اللاإرادية اللاوعي)
98	3- التقنيين (المدرين)
98	4- حصة كرة القدم الذكية؟
99	4-1 كيف يتم تقسيم الحصة التدريبية
101	4-2- تمارين الوندو
102	4-2-1 خصائص الوندو
102	4-2-2 الفوائد
103	4-2-3 السلبيات
103	4-3 المتطلبات المعرفية والجسدية في الوضعيات (المشاكل)
104	4-3-1 المتطلبات المعرفية (CD)
104	4-3-2 المتطلبات البدنية (PD)
107	5- النموذج الجديد، المصطلحات الجديدة
108	6- التخطيط في التدريب الذكي

- 109 1-6 منهجية تقييم اللاعب
- 110 2-6 الهدف الرئيسي: اللعب بشكل جيد
- 111 7- مؤشر التقييم (MAI)

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- 115 1 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- 115 1-1- المنهج المستخدم
- 115 2- عينة البحث وكيفية اختيارها
- 115 3-1- نبذة عن النادي
- 115 2-2- عينة البحث
- 116 2-3- كيفية اختيار العينة:
- 116 2-4- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:
- 116 3- ضبط متغيرات الدراسة:
- 117 4- أدوات البحث والأجهزة المستخدمة
- 117 5- مجالات البحث
- 117 6- الدراسة الاستطلاعية
- 118 7- الدراسة الأساسية
- 118 7-1- الاختبارات القبليية
- 118 7-1-1- مدة المنهج الزمنية ومكوناته
- 118 7-2- الاختبارات البعدية
- 119 8- الدراسة الإحصائية

119	9- الاختبارات المهارة
119	9-1- الاختبار الأول: تنطيط الكرة (بالرجل اليمنى، بالرجل اليسرى، بالرأس)
120	9-2- الاختبار الثاني: التميررو الإستقبال:
121	9-3- الاختبار الثالث: التصويب
121	9-4- الاختبار الرابع: الجري بالكرة
122	9-5- الاختبار الخامس: التحكم مع السرعة
123	9-6- الاختبار اسادس: التميرر الطويل
123	الشكل 17: اختبار التميرر الطويل
123	الشكل 18: اختبار التميرر الطويل

الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

125	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها
125	1-الفرضية الأولى
125	1-1- المجموعة الأولى: التميرر بطريقة ورفرالتميررية (coervercoaching)
125	1-1-1- اختبار التوزيع الطبيعي
127	1-1-2- الفرضية (أ): الاختبارات المعلمية
131	1-1-3- الفرضية (ب): الاختبارات اللامعلمية
133	1-2- المجموعة الثانية: التميرر الذكي (Smartfootball)
133	1-2-1- اختبار التوزيع الطبيعي
135	1-2-2- الفرضية أ: الاختبارات المعلمية
139	1-2-3- الفرضية (ب): الاختبارات اللامعلمية
143	1-3- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

- 1-3-1- المجموعة الأولى: التدريب بطريقة كورفر التدريبية (coerver coaching) 143
- 1-3-2- المجموعة الثانية: التدريب الذكي (Smartfootball) 147
- 2- الفرضية الثانية 153
- 1-2- اختبار التوزيع الطبيعي 153
- 1-1-2- الفرضية (أ): الاختبارات المعلمية 155
- 2-1-2- الفرضية (ب): الاختبارات اللامعلمية 157
- 3- الفرضية الثالثة 167
- 1-3- اختبار التوزيع الطبيعي 167
- 1-1-3- الفرضية أ: الاختبارات المعلمية 169
- 2-1-3- الفرضية (ب): الاختبارات اللامعلمية 171
- 2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة 175
- 4- الاستنتاجات والاقتراحات 179

المصادر والمراجع

- 1- قائمة المصادر والمراجع 178
- 2- المراجع الأجنبية 179
- 3- مواقع الانترنت 182

الملاحق

تعد كرة القدم اللعبة ذات الشعبية الأكبر في العالم حيث أكدت الإحصائيات التي قدمتها الإتحادية الدولية لكرة القدم FIFA أنه يوجد أكثر من 20 مليون لاعب يمارس هذه اللعبة حول العالم (مفتي إبراهيم، 2012، ص 15).

حيث شهدت هذه اللعبة في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا ، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية العالمية يتقدم يوما بعد يوم سواء بدنيا خططيا ومهاريا وكذا نفسيا وعقليا وأصبح الأداء المهاري يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي، وتظهر أهمية المهارة في مختلف الألعاب الرياضية و كرة القدم على وجه الخصوص إذ لا يتمكن اللاعب من أداء المباراة بشكلها المطلوب إلا إذا كان يتمتع بمهارة جيدة حيث يساعده هذا على أداء ما تتطلبه ظروف المباراة، لأن كرة القدم الحديثة وما رافقها من تغيرات في أسلوب اللعب وما تفرضه طبيعة المباراة من حركات سريعة ومفاجئة تتطلب من اللاعب أن يكون قد تكون وتدرّب أي متمكنا في الجانب المهاري والبدني ليتمكن هذا من تلبية متطلبات اللعبة، فاللاعب الذي لا يتمكن من أداء ضرب الكرة بالرأس أو أداء المناولة بصورة صحيحة يكون عقبة أمام فريقه. (موفق أسعد محمود، 2011، ص 66).

فالأداء المهاري في كرة القدم له خصوصية كونها لعبة المواقف المتغيرة تحتم على اللاعبين التعاون المستمر بينهم من خلال التحكم بالكرة وعدم فقدانها للاعب الفريق المنافس فضلا ان لعبة كرة القدم الحديثة في الوقت الحاضر تمتاز بالأداء المهاري المتميز واللعب السريع في المنافسات الرياضية لذلك يكون أداء اللاعبين للمهارات الأساسية بكفاءة عالية جدا سواء كان بالكرة أو بدونها مع توظيفها بشكل يخدم الواجب الخططي لذا تعد مهارات اللاعب الفنية لكرة القدم إحدى القواعد الرئيسية في اللعبة إذ تأخذ من وقت وجهد المدربين كثيرا سواء عند تعليمها أو تدريبها بغرض تحسين وتطوير مستوى إتقانها. (صالح محمد، هاشم ياسر حسن، 2013، ص 11).

فالحقيقة التي لا ريب فيها هي أن المهارات تمثل جوهر الأداء في رياضة كرة القدم، وضعف مستواها يجعل من اللاعب نقطة ضعف في فريقه، والعكس صحيح كلما ارتفع مستواها لدى اللاعب أصبح مفيدا للفريق وبإمكان مدرّبه استغلال تلك المهارات استغلالا خططيا مفيدا في إطار طريقة اللعب التي يلعب بها الفريق (مفتي إبراهيم، 2012، ص 15)،

حيث يتفق الخبراء على أن إجادة لاعبي الفريق المهارات وقدرة كل منهم على توظيفها في إطار الأداء الجماعي للفريق يلعب دورا رئيسا في تحديد نتائج المباريات (مفتي إبراهيم، 2012، ص 15).

يعد التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم خاصة وفي الرياضة الأخرى عامة عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة، تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء المهاري والرياضي، أي أن عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظة الأولى من انخراط اللاعب بالممارسة الرياضية وهذا ما يؤكد:

حيث يقول "Weineck" إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن تحقيقها ما لم يكون هناك بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة، منذ البدء بتدريب الناشئين وحتى الوصول بهم إلى مستويات عالية وذلك باستخدام البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية. (Jurgun, Weineck, 1986, P. 309)

إن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقيق للفريق الفوز والانتصار وأن نجاح الفريق في كرة القدم يعتمد على مدى استطاعة اللاعبين أداء المهارات الأساسية للعبة بأنواعها المختلفة بتفوق وأقل عدد ممكن من الأخطاء

يعد أيضا الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، ويعد الأساس في بناء الخطط وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، إذن أن الأداء المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بأسلوب بسيط ومتقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد، ويلعب الإعداد المهاري في كرة القدم الحديثة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع أن يأخذ زمام المبادرة دائما، والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

وبما أن كرة القدم تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمرا جوهريا للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، فقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن هناك ارتباطا إيجابيا بين إجادة اللاعبين للمهارات وبين مقدرتهم على تنفيذ خطط اللعب، إذ ثبت أنه كلما انخفض مستوى إجادتهم لمهارات خطط اللعب ضعفت بالتالي قدرتهم على تنفيذ واجبات المراكز في طريقة اللعب التي يلعب بها الفريق (نفس المرجع السابق ص 15)

لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب، وكذلك إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية، وقد تعددت مدارس والطرق التدريبية التي تهتم بتربية و تكوين اللاعبين الشبان من جميع جوانب التحضير الرياضي في كرة القدم بالأخص الجانب المهاري، ومن المدارس وطرق التدريب الحديثة طريقة كورفر التدريبية (coerver) (coaching) وصاحبها المدرب الهولندي ويل كورفر (weil coerver) وطريقة التدريب الذكي (Smartfootball) والتي صاحبها لويس مارتيناز (juan luis Martinez) حيث تعد من الطرق المتبعة الأولى في كبرى مدارس التكوين لكرة القدم حول العالم لما تحققه من إنجازات ونجاح في تكوين اللاعبين منذ ظهورها

هذه الطرق تعتمد أساسا في التركيز على تنمية وتطوير الصفات المهارية للاعبين، فهي تعتمد في إختيار التمارين وتعلم المهارات من متطلبات المنافسة الرياضية، فهذه الطرق أو الأساليب تركز حول مجموعة من المبادئ والخطوات في منهجيتها.

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو النقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم دون 15 سنة اذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهاريا وفنيا وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنا باللاعبين المعدين إعدادا تربويا وفنيا جيدا وان الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزاننا للفريق ، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية الطرق التدريبية كورفر التدريبية (Coerver Coaching) والتدريب الذكي (Smartfootball) وتأثيرها في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 15 سنة.

أيضا إن تدريب اللاعبين الشباب يقرر مستقبل كرة القدم الوطنية والعالمية، لذلك تتحمل الاتحادات وكل الهيئات الرياضية والأندية مسؤولية كبيرة في تطوير كرة القدم الخاصة بهم من خلال إنشاء فلسفة تدريبية تكيف مع خصائص البلد المعني، النادي والجمعية، ولتقديم بعض المعلومات حول الطرق التدريبية ولمساعدتهم في هذه المهام الهامة، أنشأ الطالب هذه الدراسة للكشف عن حجم تأثير الطريقتين التدريبيتين كورفر التدريبية (coerver coaching) والتدريب الذكي (smartfootball) المخصصة لكرة القدم الشباب، التكوين.

هذه الدراسة، تقدم لجميع مديري الفئات الشبانية الدعم التعليمي من أجل التعامل مع مجال كرة القدم الموجهة للشباب (تدريب اللاعبين الشباب على وجه الخصوص) وتقدم مفهوم طويل المدى يتم إنشاؤه من خلال التوجيه الفني للجمعيات والأعضاء. وبالتالي فإن خطة تطوير جميع الأعضاء تخص جميع فئات كرة القدم

ولقد قسمت هذه الدراسة إلى:

الجانب التمهيدي: ويحتوي على:

❖ الفصل الاول: تطرقنا فيه إلى مشكلة الدراسة والفرضيات وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة، وتحديد

المصطلحات والدراسات المشابهة المتعلقة موضوع الدراسة ومناقشتها.

❖ الجانب النظري: يحتوي على فصلين.

❖ الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم.

❖ الفصل الثالث: طريقة كورفر التدريبية Coerver coaching

❖ الفصل الرابع: طريقة التدريب الذكي Smartfootbl

الجانب التطبيقي: ويحتوي على فصلين على النحو التالي:

❖ الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من منهج متبع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة

والبرنامج المقترح بالإضافة إلى المعالجة الإحصائية.

❖ الفصل السادس: وتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج واختبار صحة الفرضيات

❖ بعد ذلك الخاتمة، الاستنتاجات والاقتراحات، المصادر والمراجع وأخيرا مجموعة الملاحق.

تعد كرة القدم اللعبة ذات الشعبية الأكبر في العالم حيث أكدت الإحصائيات التي قدمتها الإتحادية الدولية لكرة القدم FIFA أنه يوجد أكثر من 20 مليون لاعب يمارس هذه اللعبة حول العالم (مفتي إبراهيم، 2012، ص 15).

حيث شهدت هذه اللعبة في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا ، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية العالمية يتقدم يوما بعد يوم سواء بدنيا خططيا ومهاريا وكذا نفسيا وعقليا وأصبح الأداء المهاري يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي، وتظهر أهمية المهارة في مختلف الألعاب الرياضية و كرة القدم على وجه الخصوص إذ لا يتمكن اللاعب من أداء المباراة بشكلها المطلوب إلا إذا كان يتمتع بمهارة جيدة حيث يساعده هذا على أداء ما تتطلبه ظروف المباراة، لأن كرة القدم الحديثة وما رافقها من تغيرات في أسلوب اللعب وما تفرضه طبيعة المباراة من حركات سريعة ومفاجئة تتطلب من اللاعب أن يكون قد تكون وتدرّب أي متمكنا في الجانب المهاري والبدني ليتمكن هذا من تلبية متطلبات اللعبة، فاللاعب الذي لا يتمكن من أداء ضرب الكرة بالرأس أو أداء المناولة بصورة صحيحة يكون عقبة أمام فريقه. (موفق أسعد محمود، 2011، ص 66).

فالأداء المهاري في كرة القدم له خصوصية كونها لعبة المواقف المتغيرة تحتم على اللاعبين التعاون المستمر بينهم من خلال التحكم بالكرة وعدم فقدانها للاعب الفريق المنافس فضلا ان لعبة كرة القدم الحديثة في الوقت الحاضر تمتاز بالأداء المهاري المتميز واللعب السريع في المنافسات الرياضية لذلك يكون أداء اللاعبين للمهارات الأساسية بكفاءة عالية جدا سواء كان بالكرة أو بدونها مع توظيفها بشكل يخدم الواجب الخططي لذا تعد مهارات اللاعب الفنية لكرة القدم إحدى القواعد الرئيسية في اللعبة إذ تأخذ من وقت وجهد المدربين كثيرا سواء عند تعليمها أو تدريبها بغرض تحسين وتطوير مستوى إتقانها. (صالح محمد، هاشم ياسر حسن، 2013، ص 11).

فالحقيقة التي لا ريب فيها هي أن المهارات تمثل جوهر الأداء في رياضة كرة القدم، وضعف مستواها يجعل من اللاعب نقطة ضعف في فريقه، والعكس صحيح كلما ارتفع مستواها لدى اللاعب أصبح مفيدا للفريق وبإمكان مدرّبه استغلال تلك المهارات استغلالا خططيا مفيدا في إطار طريقة اللعب التي يلعب بها الفريق (مفتي إبراهيم، 2012، ص 15)،

حيث يتفق الخبراء على أن إجادة لاعبي الفريق المهارات وقدرة كل منهم على توظيفها في إطار الأداء الجماعي للفريق يلعب دورا رئيسا في تحديد نتائج المباريات (مفتي إبراهيم، 2012، ص 15).

يعد التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم خاصة وفي الرياضة الأخرى عامة عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة، تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء المهاري والرياضي، أي أن عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظة الأولى من انخراط اللاعب بالممارسة الرياضية وهذا ما يؤكد:

حيث يقول "Weineck" إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن تحقيقها ما لم يكون هناك بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة، منذ البدء بتدريب الناشئين وحتى الوصول بهم إلى مستويات عالية وذلك باستخدام البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية. (Jurgun, Weineck, 1986, P. 309)

إن إتقان المهارات الأساسية للعبة يعتبر من أهم العوامل التي تحقيق للفريق الفوز والانتصار وأن نجاح الفريق في كرة القدم يعتمد على مدى استطاعة اللاعبين أداء المهارات الأساسية للعبة بأنواعها المختلفة بتفوق وأقل عدد ممكن من الأخطاء

يعد أيضا الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، ويعد الأساس في بناء الخطط وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، إذن أن الأداء المهارات الأساسية من قبل اللاعبين بأسلوب بسيط ومتقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد، ويلعب الإعداد المهاري في كرة القدم الحديثة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع أن يأخذ زمام المبادرة دائما، والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

وبما أن كرة القدم تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء المهاري أمرا جوهريا للوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء بصورة آلية ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، فقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن هناك ارتباطا إيجابيا بين إجادة اللاعبين للمهارات وبين مقدرتهم على تنفيذ خطط اللعب، إذ ثبت أنه كلما انخفض مستوى إجادتهم لمهارات خطط اللعب ضعفت بالتالي قدرتهم على تنفيذ واجبات المراكز في طريقة اللعب التي يلعب بها الفريق (نفس المرجع السابق ص 15)

لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لأجراء البحوث العلمية التطبيقية في مجال كرة القدم وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد، وذلك بهدف الارتقاء بهذا المجال، وتعد الفئات العمرية الصغيرة الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم بكرة القدم في المستقبل ويمثلون القاعدة الأساسية والعريضة فيما لو تم اختيارهم بشكل علمي ومدروس وإعدادهم إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وتربوياً وهذا لا يأتي إلا من خلال التخطيط الصحيح المبني من خلال البرامج التدريبية والمستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع المهاري الذي تتميز به هذه الفئة العمرية.

ولقد أصبح الاهتمام بفرق الفئات العمرية الصغيرة أمراً مألوفاً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تعتبر خزاناً لفريق الأبطال وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بما تحويه من أندية أو مراكز رياضية بل إن الأمر قد تعدى ذلك، بتبني حكومات الدول لعدد من المشاريع تضمن لها رعاية هؤلاء كما تعد سياسة الاحتراف التي تتبناها حكومات الدول تعتبر فرصة مواتية لهذه الفئة لتشريف الألوان الوطنية والدولية، لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدأ من انتقاء واختيار الموهوبين وتبنيهم خلال مراحل التكوين والتدريب، وكذلك إعداد البرامج التدريبية حتى توفير الإمكانيات المادية والبشرية وتذليل كل العقبات التي تتعرض إلى مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية، وقد تعددت مدارس والطرق التدريبية التي تهتم بتربية و تكوين اللاعبين الشباب من جميع جوانب التحضير الرياضي في كرة القدم بالأخص الجانب المهاري، ومن المدارس وطرق التدريب الحديثة طريقة كورفر التدريبية (coerver) (coaching) وصاحبها المدرب الهولندي ويل كورفر (weil coerver) وطريقة التدريب الذكي (Smartfootball) والتي صاحبها لويس مارتيناز (juan luis Martinez) حيث تعد من الطرق المتبعة الأولى في كبرى مدارس التكوين لكرة القدم حول العالم لما تحققه من إنجازات ونجاح في تكوين اللاعبين منذ ظهورها

هذه الطرق تعتمد أساسا في التركيز على تنمية وتطوير الصفات المهارية للاعبين، فهي تعتمد في إختيار التمارين وتعلم المهارات من متطلبات المنافسة الرياضية، فهذه الطرق أو الأساليب تركز حول مجموعة من المبادئ والخطوات في منهجيتها.

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو النقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة القدم دون 15 سنة اذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهاريا وفنيا وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنا باللاعبين المعدين إعدادا تربويا وفنيا جيدا وان الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعد خزاننا للفريق ، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية الطرق التدريبية كورفر التدريبية (Coerver Coaching) والتدريب الذكي (Smartfootball) وتأثيرها في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم دون 15 سنة.

أيضا إن تدريب اللاعبين الشباب يقرر مستقبل كرة القدم الوطنية والعالمية، لذلك تتحمل الاتحادات وكل الهيئات الرياضية والأندية مسؤولية كبيرة في تطوير كرة القدم الخاصة بهم من خلال إنشاء فلسفة تدريبية تكيف مع خصائص البلد المعني، النادي والجمعية، ولتقديم بعض المعلومات حول الطرق التدريبية ولمساعدتهم في هذه المهام الهامة، أنشأ الطالب هذه الدراسة للكشف عن حجم تأثير الطريقتين التدريبيتين كورفر التدريبية (coerver coaching) والتدريب الذكي (smartfootball) المخصصة لكرة القدم الشباب، التكوين.

هذه الدراسة، تقدم لجميع مديري الفئات الشبانية الدعم التعليمي من أجل التعامل مع مجال كرة القدم الموجهة للشباب (تدريب اللاعبين الشباب على وجه الخصوص) وتقدم مفهوم طويل المدى يتم إنشاؤه من خلال التوجيه الفني للجمعيات والأعضاء. وبالتالي فإن خطة تطوير جميع الأعضاء تخص جميع فئات كرة القدم

ولقد قسمت هذه الدراسة إلى:

الجانب التمهيدي: ويحتوي على:

❖ الفصل الاول: تطرقنا فيه إلى مشكلة الدراسة والفرضيات وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة، وتحديد

المصطلحات والدراسات المشابهة المتعلقة موضوع الدراسة ومناقشتها.

❖ الجانب النظري: يحتوي على فصلين.

❖ الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم.

❖ الفصل الثالث: طريقة كورفر التدريبية Coerver coaching

❖ الفصل الرابع: طريقة التدريب الذكي Smartfootbl

الجانب التطبيقي: ويحتوي على فصلين على النحو التالي:

❖ الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من منهج متبع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة

والبرنامج المقترح بالإضافة إلى المعالجة الإحصائية.

❖ الفصل السادس: وتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج واختبار صحة الفرضيات

❖ بعد ذلك الخاتمة، الاستنتاجات والاقتراحات، المصادر والمراجع وأخيرا مجموعة الملاحق.

1- الاشكالية

إن التخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي وفقا للطرق التدريبية الحديثة من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى الناشئين والفرق في جميع الألعاب الرياضية وخاصة كرة القدم التي ما تزال في الجزائر ولكافة الفئات العمرية وخاصة فئة الشبان تواجه كثيرا من المعوقات التي تعرقل مسيرة اللعبة، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس وبرامج علمية متينة في مجال كرة القدم (مفتي إبراهيم، 2012، ص16).

يعتبر التدريب الرياضي من المكونات الأساسية في منظومة العمل الرياضي فالتدريب الرياضي هو عامل أساسي من عوامل نجاح النشاط الرياضي وتمكين اللاعبين من تحقيق البطولات والإنجازات الرياضية المتنوعة ومساعدتهم على الوصول لأفضل مستويات الأداء والتدريب الرياضي وحمايتهم كذلك من التعرض لمخاطر الإصابات نتيجة الجهد أو التحميل البدني الزائد وغيرها من المشكلات التي قد يتعرض لها اللاعب نتيجة عدم توفر التدريب المناسب. وتمثل تقنيات التدريب الرياضي أهم الوسائل والأساليب التي يعتمد عليها المدرب الرياضي المتمكن للوصول لأفضل مستويات الأداء من اللاعبين الذين يقومون بالتدريب تحت إشرافه وتسهم تقنيات التدريب الرياضي في رفع مستوى لياقة الرياضيين وزيادة مستوى مهاراتهم الفنية كذلك ومساعدتهم على تحقيق قدر أكبر من التكيف مع الجهد الرياضي المبذول لتمكينهم من الوصول لأعلى مستويات الأداء البدني والفني الممكنة.

وقد خضعت تقنيات التدريب الرياضي للعديد من الأبحاث والدراسات العلمية التي تهدف لتقنين تلك التقنيات وتطويرها بصورة مستمرة بما يسهم بشكل مباشر في تحسين منظومة الأداء التدريبي الرياضي ومساعدة اللاعبين للوصول لأفضل المستويات الرياضية.

و تعتبر تقنيات التدريب الرياضي عن كافة النشاطات المخططة و المنظمة لإعداد الرياضيين لتحقيق المستويات الأعلى من التدريب الرياضي في محاولة للوصول لأعلى مستوى متاح من الأداء الفني و المهاري الذي يؤدي لحصول الرياضي على الجوائز المتنوعة و تقديم الأداء المشرف في البطولات الرياضية المتنوعة بكافة مستوياتها و تسهم تقنيات التدريب الرياضي في مساعدة المدرب على الوصول باللاعب إلى هذا المستوى المتميز في أقصر وقت ممكن من خلال تنمية الكفاءة و المهارة البدنية للاعب و رفع مستوى أدائه و قدرته على بذل الجهد و كلما تمكن المدرب من إتقان مهارات التدريب و تنمية القدرات العقلية للمتدربين كلما زادت قدراتهم على تحقيق الأهداف المرجوة و

ذلك بالإضافة لتمكين الرياضيين من المنافسة و الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي و الصمود أمام المنافسات (نفس المرجع السابق، ص19).

إن مشكلة البحث التي تبلورت في ذهننا تتمثل في إيجاد الطريقة المثلى لتنمية وتطوير عوامل التفوق الرياضي لشبان لاعبي كرة القدم، وكذا الاهتمام كثيرا بمدارس كرة القدم بالفئات العمرية الصغرى لأنها هي الخزان الأول للفرق والنوادي الكبرى.

فمن خلال اطلاعنا على البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية ووفقا للطرق التدريبية الحديثة جاءت هذه الدراسة والتي تتمثل في دراسة مقارنة للطريقتين التدريب الذكي والتدريب بطريقة كورفر التدريبية على تنمية المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة. والتي تجلت أهميتها في الكشف عن مدى تأثير كل من طريقة كورفر التدريبية وطريقة التدريب الذكي على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم والكشف أيضا على فرق التأثير بين الطريقتين وعن الدور الكبير للطريقتين في مجال تكوين اللاعبين خاصة (المدارس الرياضية)، حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها اكتساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية والخططية المختلفة، والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج تدريبية مقننة وسليمة ووفقا للطرق التدريبية الحديثة.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤلات التالية:

2-تساؤلات البحث

- 1.هل توجد فروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive)، تنطيط الكرة(juggling)، تسديد الكرة (shooting)، دحرجة الكرة(dribbling)، والتمرير الطويل (driven).
- 2.هل توجد فروق بين الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive)، تنطيط الكرة(juggling)، تسديد الكرة (shooting)، دحرجة الكرة(dribbling)، والتمرير الطويل (driven).
- 3.هل توجد فروق بين الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive)، تنطيط الكرة(juggling)، تسديد الكرة (shooting)، دحرجة الكرة(dribbling)، والتمرير الطويل (driven).

3-فرضيات البحث:

1. توجد فروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive)، تنطيط الكرة(juggling)، تسديد الكرة (shooting)، دحرجة الكرة(dribbling)، والتمرير الطويل (driven).
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive)، تنطيط الكرة(juggling)، تسديد الكرة (shooting)، دحرجة الكرة(dribbling)، والتمرير الطويل (driven).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث في تمرير واستقبال الكرة (pass and receive)، تنطيط الكرة(juggling)، تسديد الكرة (shooting)، دحرجة الكرة(dribbling)، والتمرير الطويل (driven).

4-أهمية الدراسة

موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسلب الضوء على واقع التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

هذا البحث عبارة عن دراسة تطبيقية وتتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:

- ✓ خصائص التدريب الذكي.
- ✓ خصائص التدريب بطريقة كورفر التدريبية.
- ✓ التعرف على أنجع الطرق والأساليب التعليمية.
- ✓ زيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

5-أهداف البحث

- ✓ معرفة قيمة وأهمية طريقة التدريب الذكي والتدريب بطريقة كورفر التدريبية كطرق تدريبيّة حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.
- ✓ التعرف على تأثير اسلوبي التدرّيبين.

6- تحديد مصطلحات البحث

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة وتداخل المصطلحات وهذا راجع إلى النزعة الأدبية

حيث يقول: "الطاهر سعد الله" لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية عموميات لغتها (طاهر سعد الله، 2000، ص 29).

وعليه فإننا سنحاول تحديد مصطلحات بحثنا من أجل تحقيق القدرة الضرورية من الوضوح ونذكر منها:

6-1 المهارات الأساسية في كرة القدم

التعريف الاصطلاحي: حسب جوزيف مارسسي (Joseph Mercier) نقلا عن إيف كالفين وجوكلين واتي (Yves Calvin & Jocelyn Waty) "المهارة تهتم بجميع المواقف وجميع الإجراءات التي تسمح بانتزاع والاستحواذ ونقل الكرة وتسجيل الأهداف. (Yves Calvin & Jocelyn Waty, 2006, p19)

التعريف الإجرائي: هي طريقة استخدام الكرة وفقا للشروط الطبيعية للعبة كرة القدم.

6-2 الطرق المستخدمة

6-2-1 البرنامج التدريبي بطريقة كورفر (Coerver Coaching)

غالبا ما يتم تحديد نتيجة العديد من الألعاب من خلال المهارات الخاصة للاعبين الفرديين أو السرعة أو القوة .

ومع ذلك، غالبًا ما يستخدم المدربون ممارسات تركز في الغالب على أداء الفريق والنتائج بدلاً من تطوير اللاعب فرديا.

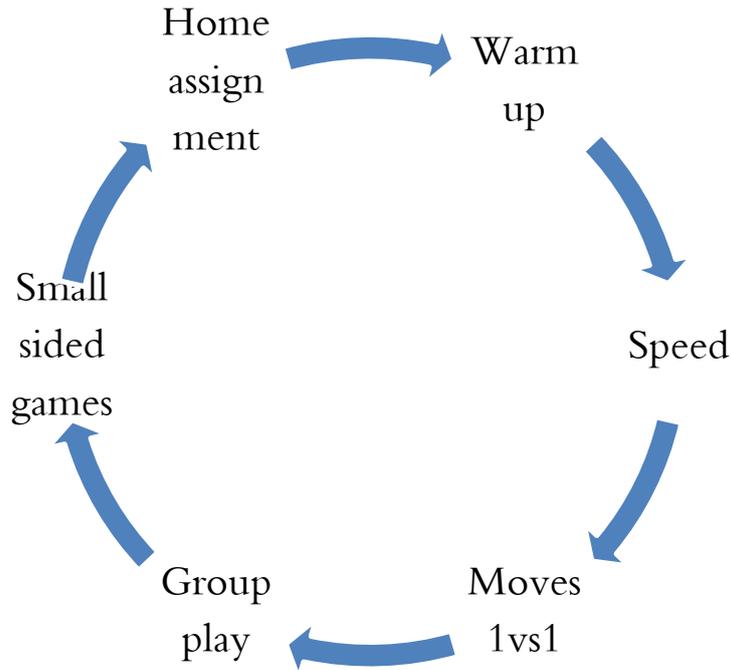
يتيح برنامج Coerver Session Planner الجديد للمدربين التركيز على القتال الفردي وتطوير أساس تقني قوي من جميع النواحي .

شرائح المخطط: أقل من 12 عامًا وأقل من 16 عامًا

1. الإحماء: التدريبات والألعاب لتحسين التحكم في الكرة (المرح والمنافسة)

2. السرعة: تدريبات وألعاب لتحسين السرعة مع الكرة وبدونها (المرح والمنافسة)

3. 1 ضد 1 هجوم و 1 ضد 1 دفاع: تدريبات وألعاب لتحسين "كيف ومتى وأين" في 1 ضد 1 و 2 ضد 2.
4. اللعب الجماعي الصغير: التدريبات والألعاب التي تركز على الاستلام والتمرير والتشطيب.
5. ألعاب صغيرة الجوانب: ألعاب مجانية ومكيفة 3 ضد 3 إلى 6 ضد 6.
6. مهام منزلية: مهارات Coerver للممارسة خارج حصص الفريق.



الشكل الأول 1: مخطط حصص كورفر التدريبية

(Galustian and cooke, 2010, p17)

6-2-2 البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الذكي (smartfootball)

منهجية جديدة في تدريب كرة القدم تعتمد على تطوير ذكاء اللاعب في الملعب تم تأسيسها في كتالونيا بإسبانيا والآن بدأت تطبق في بعض دول العالم كإسبانيا والصين.

تعتمد هذه المنهجية على أسلوب حل المشكلات كأسلوب تعليم اللاعبين داخل الملعب بدلا من أسلوب التلقين والأوامر بحيث اللاعب هو من يبحث عن الحلول في مشكلة ما.

منهجية التدريب الذكي (Smart Training) تختلف تماما عن المنهجيات القديمة فهي تختلف في تقسيم أجزاء الوحدة التدريبية، في المنهجيات السابقة أجزاء الوحدة التدريبية هي: (إحماء - جزء رئيسي - تهدئة).

ولكن في منهجية التدريب الذكي (Smart Training) تعتمد على أربع أجزاء تعليمية وتسمى مشاكل وهي (مشكلة 1 - مشكلة 2 - مشكلة 3 - مشكلة 4) (P1-P2-P3-P4) ولكل مشكلة خصائص لها تختلف عن بعضها البعض من حيث درجة الحمل البدني والحمل الذهني وطرق التدريب!!

وفي منهجية التدريب الذكي (Smart Training) لا يوجد تدريب من دون منافس أبدا، إذ تعتمد على الألعاب المصغرة دائما لتكون أقرب لواقعية المباريات حتى في الاحماء لا يوجد احماء من دون لعب.

(خليفة الشبلي ، كتاب التدريب الذكي (smart training) ، ص7)

7-الدراسات السابقة

7-1- دراسة (samson wondered, Dawit atomsa) تأثير برنامج تدريبي مختلط لكرة القدم لمدة عشرة أسابيع على أداء المراوغة والتمرير والتسديد لجامعة جيما ومشروع (Jimma Tesfa) لكرة القدم للذكور.

كان الغرض من هذه الدراسة هو دراسة تأثير تدريب كرة القدم لمدة عشرة أسابيع على أداء المراوغة والتمرير والتسديد لجامعة جيما ومشروع كرة القدم جيما تيسفا. لتحقيق ذلك، تم اختيار ثمانية وعشرين (N = 28) لاعب كرة قدم باستخدام تقنية أخذ العينات الهادفة. تراوحت أعمار لاعبي المشروع من 12 إلى 15 عامًا. تم إجراء الاختبار القبلي والبعدي في الفترات الفاصلة بين برنامج تدريب كرة القدم المختلط الذي تم تقديمه لهم. تم تقديم البيانات المسجلة للاختبار القبلي والبعدي للمراوغة والتمرير والتسديد من خلال إحصائيات وصفية باستخدام

الجداول والرسوم البيانية، كما تم إجراء اختبار t المقترن لاستكشاف الفرق المهم بين الاختبار القبلي والبعدي لخصص تدريب كرة القدم المختلطة. تشير النتائج إلى وجود فرق معنوي بين متوسط قيمة المراوغة والتمرير والتسديد للاعب كرة القدم بعد التدخل التدريبي. $p < 0.05$ في الختام، يعد البرنامج التدريبي المختلط لكرة القدم للشباب وسيلة فعالة في كرة القدم لتعزيز أداء المراوغة والتمرير والتسديد للاعبين. من الأفضل أن نوصي بتطبيق العديد من برامج تدريب الشباب المحددة على لاعبي كرة القدم الشباب لتطوير قدراتهم الفنية والتكتيكية في كرة القدم.

7-2-دراسة (Agung hilmi wahdi) تأثير تمرين المراوغة باستخدام أسلوب التدريب الدائري وبالاعتماد على طريقة كورفر التدريبية (Coerver coaching) لتحسين مهارات المراوغة في تدريب كرة القدم لأقل من 15 سنة.

الطريقة المستخدمة في هذه الدراسة هي الطريقة التجريبية، كان العينة في هذه الدراسة من طلاب Coerver Coaching Bandung. تم أخذ العينة في هذه الدراسة من قبل المؤلفين من خلال تقنية أخذ العينات الهادف، تكونت العينة المستخدمة في هذه الدراسة من 14 طالبا من Coerver Coaching Bandung U-15 والذين أتقنوا مهارات المراوغة المتوقعة، كانت أداة البحث المستخدمة عبارة عن اختبار المراوغة مع تغيير الاتجاه لمسافة 2 متر.

بناء على معالجة وتحليل البيانات الخاصة بتحسين المجموعة التجريبية من بداية نتائج الاختبار التي تم الحصول عليها بمتوسط قيمة 10.36 والاختبار النهائي للحصول على قيمة 8.34، الفرق بين الاختبار الأولي والاختبار النهائي بمقدار 2.02 مجموعة التحكم متوسط قيمة الاختبار الأولي هو 10.41 و 9.41 للاختبار النهائي، والفرق بين الاختبار الأولي ومجموعة التحكم في الاختبار النهائي هو 0.99. في حين أن اختبار الفرضية مع اختبار الدلالة في المتوسطات (للعينتين المرتبطتين) حصل على $t_{tab} > 10.27$ $t > 2.45$ للتدريب الجماعي وبالتالي تم رفض Circuit Ho ، مما يعني وجود زيادة معنوية. استنتج المؤلفون ما يلي؛ يؤدي التدريب الدائري بالاعتماد على طريقة كورفر إلى تأثير أكبر على تحسين مهارات المراوغة.

7-3-دراسة زويتة تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب coerver على تنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن 14 عاما

الهدف من هذا البحث هو التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب Coerver Coaching في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (التنطيط، دقة التمرير ،دقة التسديد ، المراوغة) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، بينما عينة البحث من 16 لاعب كرة قدم تحت سن 14 سنة من BSB كعينة اختبار ، تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها، و 12 لاعبا من فريق MSPB كعينة تحكم ، الهدف وراء ذلك اقتراح برنامج تدريبي بأسلوب Coerver التدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (التنطيط، دقة التمرير ،دقة التسديد ، المراوغة) حيث استنتج الباحث ما يلي:

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي

❖ البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب Coerver Coaching له تأثير إيجابي في تطوير بعض أساسيات كرة القدم (التنطيط، دقة التمرير ،دقة التسديد ، المراوغة).

7-4-دراسة كل من (Marcos menuchi, Antonio moro) آثار القيود الزمكانية والعمر على تفاعلات لاعبي كرة القدم عند التنافس على حيازة الكرة

على الرغم من وجود العديد من الأوصاف للتنسيق بين الأشخاص في فرق كرة القدم، إلا أنه لا يُعرف سوى القليل عن كيفية تأثير هذا التنسيق بقيود المكان والزمان. في هذه الدراسة، قمنا بتحليل الاختلافات في التنسيق بين الأشخاص تحت شدة علامات مختلفة وعبر مختلف الفئات العمرية. تم التلاعب بكثافة التحديد من خلال تغيير مساحة لعبة اللاعبين ووقت حيازة الكرة في لعبة كرة قدم مكيفة تعرف باسم روندو. قام خمسة مشاركين من كل فئة عمرية U13 و U15 و U17 و U20 بأداء مهام روندو في أربعة ظروف تجريبية، في إجمالي 134 تجربة. كانت المتغيرات التابعة التي تم النظر فيها هي أداء التمرير والمتغيرات البيئية الفيزيائية مثل التقاط اقتزان البيئة مع اللاعب، مثل اقتزان العلامات بين اللاعبين.. تظهر نتائجنا أنه في كرة القدم: (1) المراقبون والممرور مرتبطون بإحكام، (2) تنشأ اقتزان علامة الممرور من تبادل مرن وقابل للتكيف للممرات، (3) يكون اقتزان علامة الممرور أقوى

في العلامات ذات الكثافة الأعلى والفئات العمرية الأكبر سناً. وبالتالي، يمكن تحليل التفاعلات بين لاعبي كرة القدم في وضع العلامات كعملية ناشئة وذاتية التنظيم في سياق الأداء الجماعي.

7-5-دراسة (Lukasz radziminski, Pawel rompa) مقارنة بين التأثيرات الفسيولوجية والتقنية للركض عالي الكثافة والألعاب المصغرة للاعبي كرة القدم الشباب

كان الهدف من هذه الدراسة هو التحقيق في تأثيرات الجري الفاصل عالي الكثافة وبرامج التدريب على الألعاب الصغيرة على القدرات البدنية ومستوى المهارات الفنية الخاصة بكرة القدم لدى لاعبي كرة القدم الشباب، تم تقسيم عشرين من لاعبي كرة القدم الذكور (تحت 16 سنة) إلى مجموعتين مجموعة الركض، مجموعة الألعاب الصغيرة، (running group – RG, small-sided game group – SSGG) وأكملوا برنامجين تدريبيين مختلفين لمدة 8 أسابيع.

تألف التدخل من حصتين تدريبيتين في الأسبوع (4 × 5 - RG) دقائق على التوالي، مع فترة استرجاع نشطة لمدة 3 دقائق، 3vs3 SSGG - ألعاب أو 3vs3 مع لاعب محايد لمدة 4 × 5 دقائق، مع فترة استرجاع نشطة لمدة 3 دقائق، تم الوصول على تفاعل كبير في المجموعة حيث وجد ($p = 0.025$) VO_2max . علاوة على ذلك، لوحظت التغييرات الهامة قبل ما بين القبلي والبعدي حيث وجد ($p = 0.032$)، لم تكن الفروق بين نتائج الركض المكوكي واختبارات العدو كبيرة باستثناء سباق 5 أمتار في RG (ع = 0.04). لوحظ تحسن في ذروة الطاقة وقدرة العمل الإجمالية في RG و SSGG. لوحظ تحسن كبير ($p = 0.014$) في مستوى المهارات الفنية الخاصة بكرة القدم فقط في SSGG تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الألعاب ذات الجوانب الصغيرة، مقارنة بالجري الفاصل، هي تدريبات موصى بها بشدة من أجل التطوير المتزامن للقدرة البدنية والمهارات الفنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

7-6-دراسة (Athanasios Katis, Eleftherios Kellis) تأثيرات الألعاب المصغرة على

اللياقة البدنية والأداء لدى لاعبي كرة القدم الشباب

كان الغرض من هذه الدراسة هو فحص، أولاً، إجراءات الحركة التي يتم إجراؤها خلال لعبتين مختلفتين صغيرتي الجانب، وثانياً، آثارها على سلسلة من اختبارات التحمل الميدانية والفنية. شارك في الدراسة أربعة وثلاثون من لاعبي كرة القدم الشباب (العمر: 13 ± 0.9 سنة؛ كتلة الجسم: 62.3 ± 15.1 كجم؛ الارتفاع: 1.65

± 0.06 م). تضمنت الألعاب صغيرة الجوانب ثلاثة لاعبين (3 لاعبين مقابل 3 لاعبين) وستة لاعبين (6 لاعبين مقابل 6 لاعبين) تتكون من 10 نوبات لمدة 4 دقائق مع 3 دقائق انتعاش نشط بين الجولات. تم تقييم أداء لاعبي كرة القدم باستخدام خمسة اختبارات ميدانية: أ) العدو لمسافة 30 متراً، ب) رمية إدخال للمسافة، ج) اختبار إينوي أجيليتي، د) مراوغة الكرة، هـ) القفز الأفقي قبل تنفيذ كلاهما وفي المنتصف وبعده مواقف اللعبة. تم رصد معدل ضربات القلب خلال جلسة الاختبار بأكملها. تم أيضاً تصوير كل لعبة لقياس حركات كرة القدم داخل اللعبة. أشار تحليل ANOVA إلى أن الألعاب الثلاثية أظهرت قيمة أعلى لمعدل ضربات القلب بشكل ملحوظ مقارنة بالألعاب السداسية ($p < 0.05$). كان عدد التمريرات القصيرة، والركلات، والتدخلات، والمراوغات، وتسجيل الأهداف أعلى بشكل ملحوظ خلال الثلاثية مقارنة بحالة اللعب السداسي ($p < 0.05$) بينما كان اللاعبون يؤدون المزيد من التمريرات الطويلة ويقودون الكرة بالرأس. الكرة في كثير من الأحيان خلال السداسية ($P < 0.05$) بعد الألعاب الثلاثية، كان هناك انخفاض كبير في أداء العدو السريع وخفة الحركة ($p < 0.05$)، بينما لوحظت بعد كلتا ظروف اللعبة تغييرات كبيرة في أداء رمية التماس والقفز الأفقي ($p < 0.05$). أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى أن الألعاب الثلاثية توفر حافزاً أعلى للتكيف البدني والتحسين الفني مقارنة بالألعاب الستة في الجانب ويوصى باستخدامها لتدريب لاعبي كرة القدم الشباب.

النقاط الرئيسية

- الألعاب الثلاثية تعرض معدل ضربات قلب أعلى مقارنة بالألعاب الستة في الجانب.
- في الألعاب الثلاثية، أجرى اللاعبون المزيد من التمريرات القصيرة والركلات والمراوغات والتدخلات وسجلوا المزيد من الأهداف مقارنة بالمباريات السداسية.
- لوحظ وجود ضعف في القدرة على التحمل وأداء الاختبار الميداني بشكل رئيسي بعد المباريات الثلاثية.
- يوصى باستخدام الألعاب الثلاثية لتطوير اللياقة البدنية والتقنية لدى لاعبي كرة القدم الشباب.