

أساليب التدريب في اكتساب بعض المهارات الأساسية عند الناشئين

أ/ بزيو عادل
جامعة بسكرة

د/ بزيو سليم
جامعة بسكرة

د/ عدنان مقبل عون أحمد
جامعة صنعاء_اليمن

الملخص :

Abstract :

Sport training process is based on the correct scientific planning, it aims to allow to athlete.

In reaching higher Performance in different sport activities.

Creativity and progress in sport training methods and tools will be accomplished by using its principles and basis, basing on scientific planning in order to dispose a global training approaches.

Implementation of this approaches is accompanied by physical, psychological an functional changes, due to the link between functional improvement of vital body sport organs and sport..

أن عملية التدريب الرياضي تعتمد على التخطيط العلمي السليم وذلك بهدف محاولة الوصول بالفرد الرياضي إلى تحقيق أعلى مستوى في نوع النشاط الرياضي الممارس.

كما أن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي يتم من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لأعداد مناهج تدريبية شاملة، وأن تنفيذ هذه المناهج يصاحبه تغيرات بدنية ومهارية ونفسية ووظيفية، لأن هناك ارتباطاً مباشراً بين التحسن الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية والإنجاز الرياضي.

مقدمة:

تتطلب عملية التدريب للوصول للمستويات الرياضية العالمية الإعداد لسنوات عديدة ، والإعداد لسنوات عديدة لا يتأتى جزافاً وإنما عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات⁽¹⁾. لذلك فإن مدربي الناشئين عليهم مسئولية كبيرة ويجب أن يكونوا على علم بأن البرعم الصغير قابل للتشكيل والصيانة ولكن لا يسمح أبداً بتشكيله خطأ⁽²⁾.

كما إن مجتمعنا يحتاج في الوقت الحالي إلى الشخصية الناضجة ، فعلينا التركيز في تدريب البراعم على مضمون ومحتوى عملية التربية والتدريب ، فالجزء الهام من عمل المدرب التربوي يتم دون أدنى شك في التطبيق العملي في الملعب أثناء العمل الجماعي مع الفريق ، بالإضافة إلى ذلك لا بد في هذه المرحلة السنية من العمل مع البراعم إلى إلقاء محاضرات نظرية تهدف في المرتبة الأولى إلى توصيل المعلومة وزيادة المعرفة ، وذلك لأن زيادة المعرفة شرط هام لتكوين وجهة النظر والافتتاح عند البراعم في هذا السن ، ويلعب المدرب دوراً كبيراً ومؤثراً على البراعم كمثل أعلى يحتذي به البراعم ، فشخصية المدرب وقوة تأثيره يؤثران بدرجة كبيرة على سلوك وتصرفات البراعم.⁽³⁾

1- أهمية واهداف البحث :

تكمن أهمية البحث والحاجة إليه فيما يلي:

- ✓ أهمية الإعداد المهاري والإعداد البدني والإعداد الخططي في لعبة كرة القدم.
- ✓ محاولة جادة لمعالجة أخطاء تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية في كرة القدم.
- ✓ الاهتمام بالنشء في مجال كرة القدم على أسس علمية سليمة.
- ✓ محاولة جادة لمعالجة جانب هام من جوانب لعبة كرة القدم وهو الجانب الخططي عن طريق تحديد المقياس المناسب لقياس النواحي الخططية.
- ✓ يمكن استخدام الاختبارات المهارية والبدنية المتوصل إليها في إنتقاء الناشئين.
- ✓ يمكن استخدام اختبار المواقف الخططية ضمن اختبارات انتقاء الناشئين لقياس المستوى الخططي والذهني عند اللاعبين.
- ✓ التعرف على الطرق والوسائل الحديثة التي تعمل على تنمية القدرات البدنية والمهارية والقدرة على التفكير الخططي.

2- مصطلحات البحث :

✓ التدريب الرياضي: Sporting Training

جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية) وتطوير القابلية العقلية ضمن إطار علمي مبرمج وهادف ، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة⁽⁴⁾.

✓ الإعداد المهاري للاعب كرة القدم: Skills Preparation

تعليم المهارات الحركية أو الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم ، من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب⁽⁵⁾.

✓ الإعداد الخططي للاعب كرة القدم: Tactic Preparation

هو إكساب اللاعب المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها عملياً بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة⁽⁶⁾.

✓ - التفكير الخططي في كرة القدم :

قدرة اللاعب على دقة إدراك المواقف التنافسية المختلفة المرتبطة بأساليب وأوضاع النشاط وسرعة تقديرها تقديراً سليماً ، ثم اختيار القرارات المناسبة لهذه المواقف وتنفيذها في توقيتها المناسب⁽⁷⁾.

3 - التدريب الرياضي:

يذكر شعلان و أبو المجد (1996) أن التدريب الرياضي الحديث يعمل على إعداد لاعب كرة القدم لمتطلبات اللعب خلال المباراة مع الحرص على عدم تقييد اللاعب وتحريره في اتخاذ القرارات البناءة ، وإعطائه فرص التفكير لاتخاذ السلوك المناسب مهارياً وحركياً ، المبني على فهم المشكلة ومحاولة حلها وذلك تحت ضغط التمرين والموقف الذي يشكله وبأسلوب منظم⁽⁸⁾

✓ ويعرفه نصيف و حسين بأنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك (المهارات الأساسية) والتكتيك (المهارات الخططية) وتطوير القابلية العقلية ضمن إطار علمي مبرمج وهادف ، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة⁽⁹⁾.

✓ ويعرفه حماد (2001) بأنه " العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"⁽¹⁰⁾.

✓ ويشير فوزي (2006) إلى أن هناك مفاهيم سيكولوجية عديدة ومتنوعة للتدريب الرياضي وهي: - التدريب الرياضي عملية تربوية. - التدريب الرياضي عملية تطوير للشخصية. - التدريب الرياضي شرط للتعلم الحركي. - التدريب الرياضي عملية إعداد التنافس⁽¹¹⁾.

4- الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث:

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج ، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج وتعديلها وتقويم العمل بصفة عامة ، والتخطيط في كرة القدم أو في غيرها من الأنشطة الرياضية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لذلك فإنه من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما نبدأ في العمل مع أي فريق وعلى أي مستوى⁽¹²⁾. ويشير أبو العينين وحماد أن الخطط التدريبية في كرة القدم هي: - خطة طويلة المدى أكثر من عامين. - خطة تدريب سنوية. - خطة تدريب لفترة معينة. - خطة تدريب يومية. - خطة تدريب فردية⁽¹³⁾

5- خطوات تصميم البرنامج التدريبي للناشئين:

أولاً : المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:
إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء ، وعلم النفس الرياضي ، وعلم الحركة....الخ
ثانياً : الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج: يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة ، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق ، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه ، وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم.
ثالثاً : تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:
مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهاري خطي - نفسي).
رابعاً : تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمنا التدريب.

خامساً : الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.

- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.- إجراء تمرينات الإحماء.- إجراء تمرينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.- إجراء تمرينات التهيئة.- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

سادساً : تقويم البرنامج التدريبي: يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني ، مهاري ، خططي ، ذهني ، نفسي) وعلى المدرب استخدام النتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي .

سابعاً : تطوير البرنامج التدريبي: يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج التدريبي.- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج - التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.

- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج(14).

6 - أسس نجاح أساليب التدريب:

يشير أبو المجد والنمكي (1997) إلى أنه لكي يتم النجاح للبرامج التدريبية

للناشئين يجب أن يراعي المدرب الأتي:

- يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال العمل والتدريب وأن يقتنع كل ناشئ بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء - يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل لديهم ، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق والترفيهي والبرنامج الجدي والذي يتطلب التصميم والعتاء.

- لابد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح نتائج التدريب لدى اللاعبين ، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله، ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

- يجب أن تحدد أماكن التدريب والمهرجانات والمباريات وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات وذلك ضماناً لسيير التدريب وتنظيمه وفقاً للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.

- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرنامج الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية. - يجب أن يتناسب البرنامج مع المرحلة العمرية الذي خطط من أجلها. - أن يتلاءم البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي. - يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة التي يجدها الناشئ في اللعب الحر خارج النادي مع أقرانه.

- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.

- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية والأساسية في بداية التدريب والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم⁽¹⁵⁾.

7- خصائص المرحلة السنية (11-14) سنة:

تمتد فترة المراهقة المبكرة بين عمر (11-14) سنة تقريباً، ورغم الاعتقاد أن الطفل لا يزال صغيراً، فإنه يمر بتغييرات كبيرة ومهمة جداً، ففي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يعامل كراشد وبين رغبته في أن يهتم به الأهل.

ويمكننا إطلاق اسم مرحلة "حب الشباب" على هذه الفترة من المراهقة، ففي هذه الفترة يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهره الخارجي والتغييرات التي تطرأ عليه. ويعتقد بأن الجميع ينظر إليه، ويصعب على الأهل إقناعه بغير ذلك⁽¹⁶⁾.

وإذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الحقائق الأساسية في كل الجوانب لهذه المرحلة السنية ، استطعنا أن نوظف كل المعلومات والحقائق في التعامل مع هؤلاء الصبية كيف نكسب حبهم واحترامهم أو نعدل من سلوكهم ونرفع من قدراتهم⁽¹⁷⁾

كما يشير أبو المجد وعبدالفتاح (2011) إلى أن السن من (11-12) سنة يعتبر أهم مراحل التعليم (التدريب) الرياضي لكرة القدم ، فالمهارات الفنية والخطوية (التكتيكية) والمبادئ الأساسية لطرق التصرف التكتيكية الفردية والجماعية يحصل عليها البرعم بسرعة ومطابقة لذلك يأتي ضمان تدريب أساسي لكرة القدم متنوعاً وشاملاً في محور(مركز الصدارة) لعملية التدريب والتربية وفوق ذلك يفهم التدريب أيضاً على أنه عملية اختيار (في عملية مفهوم اكتشاف المواهب وصلها) (18)

ولكي نحدد ما يميز التدريب في هذه المرحلة السنية عمدنا إلى تحديد الجوانب المميزة لها كما يلي:

7-1 الخصائص المورفولوجية:

يقول سعد جلال إن الأطفال يميلون إلى تفريق شحنات نشاطهم في أعمال هادئة موجهة. (19)

ويؤكد بسطويسي أحمد أن نسب الجسم تأخذ شكلاً ثابتاً ومميزاً في تلك المرحلة ، فالعظام أقوى عن المرحلة السابقة والأطراف أطول والقوة العضلية مميزة ، واكتمال نمو الرئتين والقلب تقريباً مما يسمح بالنشاط الرياضي الجيد في هذه المرحلة. و يقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة ويتحمل التعب ويكون أكثر متابرة(20).

7-2 الخصائص الفسيولوجية:

يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد ، وخاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد.

كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين ، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد المجهود القسوى ، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة(21).

كما أن النمو السريع في هذه المرحلة يكون المسئول عنه هو إفرازات الجزء الداخلي من الغدة النخامية ، كما تزداد حجم عضلة القلب بشكل كبير ويزداد ضغط الدم ويقترّب من الضغط لدى البالغين وتكون الصحة في هذا السن ممتازة ، وتكون مقاومة الناشئ للألم عالية وتتوقف الإمكانيات الوظيفية والقدرات العالية لدى أفراد هذه المرحلة على العلاقة بين القلب وسعة الشرايين حيث تسهل عملية دفع الدم وهذه الخاصية تعتبر

من خواص هذه المرحلة المتقدمة ويرجع الفضل في ذلك لقوة انقباض القلب و السرعة العالية للدورة الدموية⁽²²⁾.

7-3 الخصائص الحركية:

تضفي لعبة كرة القدم على ممارسيها البهجة والسرور والمتعة ويرجع ذلك إلى كثرة مهارتها الفنية وحرية الجري والحركة والمناورات ، وهذا ما يجعل الصغار يقبلون عليها بشغف ويمارسونها في أي مكان كلما سمحت لهم الفرصة لذلك ، ويدرك الخبراء أن تنمية الموهبة الحركية تتأثر خلال مرحلة الطفولة حتى سن الثانية عشرة عن طريق اللعب والنشاط البدني الحر، والنمو في هذا السن يتطلب إثارة حركية وكلما سنحت الفرصة للطفل للعب أكثر كلما زادت قدراته الحركية فإذا أضفنا إلى ذلك عالم السرور والبهجة التي يبعثها اللعب في نفوس الأطفال نجد أن هذين السببين يجعلان كل طفل يحاول إجادة المهارة الفنية للعبة كرة القدم حتى تزداد قدراته الحركية وتزداد متعته و سروره⁽²³⁾.

7-4 الخصائص البدنية:

يشير أبو المجد والنمكي (1997) إلى أنه هناك خصائص خاصة بالنمو تختص بالصفات البدنية لهذه المرحلة السنية وهي:

- القوة العضلية:
- يحتفظ الأولاد بالتفوق على البنات في القوة العضلية المطلقة أو النسبية خلال المرحلة السنية وتصبح هذه الفروق أكثر وضوحاً بعد مرحلة البلوغ.
- تنمو القوة العضلية بمقدار الضعف خلال الفترة العمرية (07 - 12) سنة وتزداد إلى مقدار الضعفين عندما تشتمل المقارنة الفترة العمرية (07 - 17) سنة.
- توجد علاقة خطية بين زيادة العمر ، وتحسين القوة العضلية خلال المرحلة السنية (12 - 14) سنة.
- يختلف معدل نمو القوة العضلية وفقاً لطبيعة المجموعات العضلية المستهدف قياسها خلال المرحلة السنية.
- التحمل العضلي:
- يزداد معدل نمو التحمل العضلي للأولاد في غضون مرحلة المراهقة وخاصة لعضلات الذراعين والمنكبين⁽²⁴⁾.

- المرونة الحركية:

يتميز صغار الأطفال بصفة عامة بالمرونة ولكن هذه الميزة تأخذ في النقصان مع التقدم في السن ، بعد الوصول إلى مرحلة المراهقة وخاصة للذكور ، فتشير نتائج بحوث عديدة إلى أن المرونة العالية عادة ما تتحقق أثناء سنوات الدراسة للتعليم الأولي ، ولا تصل أبداً إلى هذا المستوى بعد ذلك ، وإن الأطفال تدريجياً يفقدون صفة المرونة حتى سن (11 - 12) سنة وبعد ذلك تميل المرونة إلى الزيادة ببطء حتى مرحلة المراهقة.

وبمجرد تحقيق درجة مناسبة من المرونة يكون الهدف من التدريب مستقبلاً هو المحافظة على هذا المستوى الذي تم الوصول إليه . ويعتبر هدف المحافظة على المرونة من الأمور الهامة ، لأن صفة المرونة من الصفات التي تفقد لدى الرياضي بسرعة وبعدم التدريب عليها ، وبالتالي فإن النقص لهذه الصفة يعرض للإصابة⁽²⁵⁾.

وتظهر الطفرة الأساسية للنمو الخاص بصفة المرونة في المرحلة السنوية (11-14) سنة ، بعد هذه المرحلة يأخذ منحنى المرونة في الهبوط وذلك بالنسبة للأفراد غير الممارسين للأنشطة الرياضية ؛ لذا يجب على المدرب عند تدريب هذه الصفة أن يأخذ في الاعتبار أن مرحلة التدريب الأساسية التي يمكن خلالها تطوير مستوى المرونة إلى الحدود المثالية لممارسة النشاط الرياضي التخصصي هي المرحلة السنوية من (11-14) سنة حيث يركز التدريب على الصفة المذكورة ، بعد هذه المرحلة فإن التدريبات التي تعطى في هذا الاتجاه يكون الغرض منها المحافظة على المستوى الذي تم الوصول إليه في المرحلة السابقة حيث إمكانيات التطوير بالنسبة للمرونة سوف تكون أكثر صعوبة⁽²⁶⁾.

(17 سنة).

- يحتفظ الأولاد بالتفوق على البنات في القدرة العضلية خلال الفترة العمرية (07-17) سنة ويزداد هذا التفوق بشكل خاص خلال الفترة العمرية (11 - 17) سنة.

- يبلغ معدل نمو القدرة العضلية للأولاد خلال الفترة العمرية (07 - 17) سنة حوالي 82% وهذه النسبة تمثل حوالي ضعف معدل تطور نمو القدرة العضلية للبنات خلال نفس الفترة العمرية.

- التوافق:

- يستمر نمو التوافق حتى عمر (17 سنة) للأفراد.

- تتضاعف قدرة الأولاد بمقدار مرتين ونصف عند سن (17 سنة).

- الرشاقة:

- تشهد الفترة العمرية (09 - 17) سنة بشكل عام نمواً محدوداً للرشاقة مقارنة بالعديد من القدرات البدنية الأخرى.

- يحقق الأولاد معدل نمو للرشاقة خلال الفترة العمرية (09 - 17) سنة حوالي 12%.

- تلعب الوراثة دوراً هاماً في تطور نمو الرشاقة وبالرغم من ذلك يمكن تنميتها ولكن تحتاج إلى درجة كبيرة من التدريب لتطوير نموها والمحافظة عليها.

- يمكن تنمية الرشاقة من خلال تنمية القدرات البدنية المرتبطة بها خاصة (القوة العضلية - السرعة - التوافق - التوازن الحركي)

- التوازن:

- تتميز هذه القدرة البدنية بالنمو في عمر مبكر مقارنة بالقدرات البدنية الأخرى.

- يتحسن التوازن الحركي بشكل عام مع زيادة العمر.

- يتطور نمو التوازن بشكل غير منتظم عبر مراحل العمر المختلفة.

- يستمر تطور نمو التوازن بنوعيه الثابت والحركي بعد سن (12 سنة).

- يتأثر التوازن بطبيعة نمو البناء الجسماني وخاصة ما يتعلق بالقياسات الجسمية للأعراض والمحيطات.

- يؤثر عامل الوراثة تأثيراً كبيراً في تطور نمو التوازن ، وبالرغم من ذلك يمكن تطويره بالتدريب والممارسة⁽²⁷⁾.

7-5 الخصائص النفسية:

يذكر محمد حسن علاوي (1994) أن هذه المرحلة تحت (14 سنة) تتميز باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفولة والفتوة والشباب إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها المراهقة والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره⁽²⁸⁾.

ويشير أبو المجد والنمكي (1997) أن تربية المراهق على الثقة بالنفس هي خير وسيلة للتغلب على مخاوفه والتي تنشأ من شعوره بضعفه وعجزه تجاه متغيرات البيئة

والتدريب وتزداد ثقة الناشئ في نفسه لما تدرّب على المواقف المماثلة للمنافسة والمواقف الاجتماعية المختلفة ولكي تنمي ثقته في نفسه فيجب على المدرب أن يحترم آراء ناشئيه وأن يقبل مساعدتهم بقبول حسن وأن يرفض أن يستمع لنقد هدام على المأ لأحدهم وأن يخفف من حدة النصائح أمام الزملاء في الفريق (29).

ويقول كارل لودين (Cyril Ludin) أن أطفال هذه المرحلة تكون لهم الشجاعة والإرادة الكبيرة للتعلم ، كما أنه يكون في هذه المرحلة شديد الغضب حساس لجميع المحيط به (30).

والناشئ ينشد التوازن بينه وبين الآخرين ولكنه كثير الطلبات يرفع صوته عند الغضب أو التعب ، وفي هذه المرحلة يبدأ في تحمل المسؤولية ويرغب في النجاح ويظهر ميله الشديد للانتماء للنوادي الرياضية ، كم أن الطفل في هذه المرحلة يكون ميله إلى الاستطلاع وكشف الحقيقة (31).

وبالتالي فهو يحاول التحدث عن الأسرة واستقلاله من الكبار إلا أنه لا يصل إلى حد الخروج عن الأسرة وإرادة الكبار وتكون راحة الطفل في هذه المرحلة بتحقيق الهدف المرجو، ويتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما (32).

7-6 الخصائص العقلية:

في هذه المرحلة نلاحظ أن الطفل يستطيع أن يفكر ويستعمل التحليل للظواهر الاجتماعية والمواقف التي يمر بها ، ويزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال إلى طور الواقعية ، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة. (33)

كما أنه وابتداءً من سن (11 - 12) سنة يبدأ الطفل بتنسيق المفاهيم والمعارف التي إكتسبها في المراحل السابقة على شكل جهاز عام يسمح له بإيجاد الحلول الفورية للمشاكل والصعوبات التي يتلقاها في حياته اليومية (34).

كما أن الأطفال الموهوبين لديهم الرغبة في التعلم وتفهم المعاني والتفكير منطقياً وأيضاً الميول والابتكار وليست لديهم الرغبة بالقيام بالأعمال الروتينية وكذلك يتميزون بالدقة والملاحظة واستيعاب من يلاحظونه.

ومن هذا المنطلق عكس التركيز على الزيادة في إثراء المعلومات وتنوعها وفي الميدان الرياضي يمكن أن يعطى للطفل عدد كبير من المهارات الحركية التي تكسبهم القدرة والحنكة (35).

ويرى سعيد العزة (2000) بأن الأطفال الموهوبين يتمتعون بذكاء فوق المتوسط قد يكون 130 درجة أو 140 فأكثر كما إنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة وإدراك الارتباط والعلاقة بين الأشياء ولديهم القدرة على الإدراك والفهم والاستيعاب والتعمق في العلوم التجريدية ويتميزون بالتفكير الإبداعي والابتكار وأنهم شديدي الملاحظة ولديهم قدرة عالية على التركيز وتعلم المهارات (36).

وتشير معظم الدراسات إلى أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني ، ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج ، كما يأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية في الوضوح ، وتبدأ قدراته واستعداداته في الظهور (37).

8- المهارات الحركية الرياضية عند الناشئين

حيث يشير إسماعيل الصادق (2008) أن نمو المهارات الحركية الرياضية تمر بثلاثة مراحل وتكون خاصة بهذه المرحلة السنية وهي كما يلي:

أ- المرحلة العامة والانتقالية:

تبدأ هذه المرحلة من (07) سنوات وتمتد إلى غاية (12) سنة ، يبدأ الطفل فيها بتقنيح ونقل المهارات الحركية الأساسية لتطوير أدائها من حيث الشكل والتحكم الحركي ؛ إذا يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في آن واحد.

ب- المرحلة النوعية:

تمتد هذه المرحلة من (12 - 14) سنة ، ينحاز الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها ، حسب ميوله واستعداده النفسي لنوع المهارة الحركية التي يحتويها هذا النشاط ، ويزيد فيها مزاجية أكثر من مهارة أساسية في آن واحد ، ويتحسن أداءه من حيث النوعية والدقة والإتقان.

ج- المرحلة التخصصية:

تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة ، وتمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل إنجاز و يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط الرياضي ، ويصبح أداءه أكثر إتقاناً ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين.

وتجدر الإشارة إلى الترابط والتداخل الموجود بين المراحل الثلاثة ، بحيث تكمل كل واحدة الأخرى وتشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات ومتطلبات ضرورية للمرحلة الموالية ، سواءً من الناحيتين المعرفية والوجدانية ، أو من حيث النضج البدني والعصبي.

الخاتمة:

على الرغم من رؤية بعض العلماء بأن مرحلة الناشئين تحمل في طياتها بعض الاضطرابات الحركية ؛ حيث يرى حنفي مختار(1997) بأن الناشئ في هذا السن يستطيع أن يتحكم في حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواءً نشاطه اليومي أو نشاطه الرياضي ولذلك فهي الفترة المثلى للتعلم الحركي ، ويرجع ذلك إلى أن التحمل يحدث فيه تحسن ظاهر، فمثلاً عنصر القوة نجد أنها تتحسن ولكن يبق الناشئ ضعيفاً بسبب عملية النمو السريع الذي يتعرض له ، وعنصر التوافق حيث يستطيع الناشئ أن يؤدي عدد كبير من المهارات بشكل آلي بالرغم من أنه يقل في نهاية المرحلة ، وعنصر السرعة حيث تزيد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج إلى الكثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة. و استنادا إلى ما توصلنا إليه وفي ضوء نتائج وأهداف البحث نوصي بما يلي:

- إجراء الاختبارات البدنية والمهارية والخططية باعتبارها مؤشراً هاماً لمعرفة مستوى الناشئين البدني والمهاري والخططي
- يجب التركيز عند التدريب لرفع المستوى المهاري لناشئ كرة القدم على المهارات الأساسية (التمرير ، التصويب ، الجري بالكرة ، السيطرة ، ضرب الكرة بالرأس)
- الاهتمام بتدريب القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم للناشئين (السرعة ، التحمل ، القوة العضلية، المرونة ، الرشاقة) لتأثيرها الواضح على أداء المهارات الأساسية والتي يعتمد عليها اللاعب في سلوكه الخططي في المواقف المتغيرة أثناء المنافسات.

- الاهتمام بالإعداد النفسي والذهني طويل المدى منذ بدء مرحلة التدريب الأولى وذلك لدورها الرئيسي في تنمية مستوى الأداء المهاري ومستوى التفكير الخططي للاعب أثناء المنافسات الرياضية.
- ضرورة الاهتمام بتدريب الناشئين باستخدام أحدث طرق عرض المواقف الخططية والمواقف المتغيرة في المباراة وذلك باستخدام الأساليب العلمية الحديثة للارتقاء بمستوى التفكير الخططي للاعبين لمواكبة المستويات العالمية لفنون كرة القدم.
- يجب على مدربي الناشئين الاهتمام بتعليم لاعبيهم جيداً القواعد الخططية التي يبني عليها اللعب الحديث حتى تؤدي في المباراة بطريقة فعالة وبوعي وإدراك، كأن يدرك اللاعبون قيمة الجري لأخذ المكان وتبادل المراكز مع الزميل باستمرار وكذلك الجري نحو الكرة أو الجري مباشرة بعد لعب الكرة.
- العناية بإعداد وصقل مدربي كرة القدم وخاصة القائمين على عملية تدريب الناشئين في الأندية المختلفة من خلال دورات صقل وإعداد المدربين على أعلى مستوى لإمدادهم بأحدث البرامج والأساليب العلمية المتقدمة لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم والتركيز على الجانب المعرفي والذهني المتعلق بالإعداد الخططي.

الهوامش والمراجع

- (1) البشتاوي، مهند حسين، و الخواجه، أحمد إبراهيم. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. (ط.1). عمان : وائل للنشر والتوزيع.ص: 156
- (2) أبو المجد، عمرو، وعبد الفتاح، أبو العلا. (2011). الطريق نحو العالمية في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.ص: 72
- (3) أبو المجد، عمرو، وعبد الفتاح، أبو العلا. (2011). الطريق نحو العالمية في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.ص: 11
- (4) نصيف، عبد العلي، و حسين، قاسم حسن. (1988). مبادئ علم التدريب. بغداد: مطبعة التعليم العالي.ص: 14 (5) حماد، مفتي إبراهيم. (1998). التدريب الرياضي الحديث. (ط.1). القاهرة : دار الفكر العربي.ص: 27
- (6) حماد، مفتي إبراهيم. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.ص: 25
- (7) سليمان، رضا إبراهيم حسين. (1998). فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية بنين، مصر.ص: 29
- (8) شعلان، إبراهيم، أبو المجد، عمرو. (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة. القاهرة : المكتبة الأكاديمية.ص: 18
- (9) نصيف، عبد العلي، و حسين، قاسم حسن. (1988). مبادئ علم التدريب. بغداد: مطبعة التعليم العالي.ص: 14-15
- (10) حماد، مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث. (ط.2). القاهرة : دار الفكر العربي.ص: 21
- (11) فوزي، أحمد أمين. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم-التطبيقات. القاهرة : دار الفكر العربي.ص: 153-154
- (12) الوقاد، محمد رضا. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم. القاهرة : دار السعادة للطباعة. ص: 269
- (13) أبو العينين، محمود، و حماد، مفتي إبراهيم. (1985). تخطيط برامج وإعداد لاعبي كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.ص: 40
- (14) حماد، مفتي إبراهيم. (1997). "أ" البرامج التدريبية المخططة لفريق كرة القدم. (ج.1). القاهرة :مركز الكتاب للنشر.ص: 186)، (مختار، حنفي محمود. (1998). المدير الفني لكرة القدم. القاهرة : مركز الكتاب للنشر. ص : 10-16)، (الوقاد، مرجع سابق، ص : 203-309)،

- البيك، على فهمي، و أبو زيد، عماد الدين. (2003). المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية. الإسكندرية : منشأة المعارف ص: 102-103
- (15) أبو المجد، عمرو، و النمكي، جمال. (1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم. (ط.1). القاهرة : مركز الكتاب للنشر ص: 184-185
- (16) www.oboody.com/mychoice/15.htm
- (17) أبو المجد، عمرو، و النمكي، جمال. (1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم. (ط.1). القاهرة : مركز الكتاب للنشر ص: 29
- (18) أبو المجد، عمرو، و عبد الفتاح، أبو العلا. (2011). الطريق نحو العالمية في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي.ص: 141
- (19) جلال، سعد. (1989). الطفولة والمراهقة. (ط.2). القاهرة : مركز الكتاب للنشر ص: 217
- (20) الفضيل، عمر عبد الله عيش، (2001). الانتقاء والتوجيه للناشئين في كرة القدم على مستوى الأندية اليمينية . رسالة ماجستير، جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.ص: 87
- (21) (سبطويسي، أحمد. (1996). أسس نظريات الحركة. (ط.2). القاهرة : دار الفكر العربي. ص: 164
- (22) أبو المجد، عمرو، و النمكي، جمال. (1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم. (ط.1). القاهرة : مركز الكتاب للنشر ص: 30
- (23) مختار، حنفي محمود. (1985). كرة القدم للناشئين. القاهرة : دار الفكر العربي. ص : 136
- (24) أبو المجد، عمرو، و النمكي، جمال. (1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم. (ط.1). القاهرة : مركز الكتاب للنشر ص: 36
- (25) السكري، خيرية إبراهيم، و بريقع، محمد جابر. (2001). سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 6- 18 سنة. (ج.1). الإسكندرية : منشأة المعارف ص: 66
- (26) البيك، على فهمي، و أبو زيد، عماد الدين. (2003). المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية. الإسكندرية : منشأة المعارف ص: 84
- (27) أبو المجد، عمرو، و النمكي، جمال. (1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم. (ط.1). القاهرة : مركز الكتاب للنشر ص: 36-41
- (28) علاوي، محمد حسن. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة : دار المعارف.ص: 119

(29) أبو المجد، عمرو، و النمكي، جمال. (1997). تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم

والناشئين في كرة القدم. (ط.1). القاهرة : مركز الكتاب للنشر ص:33)

(30) (Cyrll, Ludin, et al. (1992) . Science et le sport, l' enfant et le

Sport.Macolin autot . , 1992 P : 15)

(31) الفضيل، عمر عبد الله عبش، (2001). الانتقاء والتوجيه للناشئين في كرة القدم على

مستوى الأندية اليمينية . رسالة ماجستير، جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية،

الجزائر.ص: 90)

(32) علاوي، محمد حسن. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة : دار المعارف.ص: 136 -

(137

(33) علاوي، محمد حسن. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة : دار المعارف.ص: 138)

(34) بوداود، عبد اليمين. (1996). أثر الوسائل السمعية البصرية (فيديو) على تعلم المهارات

التكنيكية الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم. رسالة دكتوراه ، جامعة الجزائر معهد

التربية البدنية والرياضية ، الجزائر.ص: 97)

(35) الفضيل، عمر عبد الله عبش، (2001). الانتقاء والتوجيه للناشئين في كرة القدم على

مستوى الأندية اليمينية . رسالة ماجستير، جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية،

الجزائر.ص: 93)

(36) العزة، سعيد حسني. (2002). تربية الموهوبين والمتفوقين. (ط.1). عمان : دار الثقافة للنشر

والتوزيع.ص: 41)

(37) علاوي، محمد حسن، و رضوان، نصر الدين. (1987). الاختبارات النفسية في المجال

الرياضي. (ط.1). القاهرة : دار الفكر العربي. ص: 143)

(38) إسماعيل، الصادق. (2008). العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم

فئة الناشئين. رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.ص: 9-9

(10