

# تأثير التدريبات المهارية على تحسين السيطرة على الكرة

## المقدمة :

تُعد السيطرة على الكرة من أهم المهارات الأساسية في الألعاب الكروية و خاصة كرة القدم , حيث تؤثر بشكل مباشر على جودة التمرير المراوغة و الاستلام , و بالتالي على الأداء التكتيكي للفرد و الفريق . تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف أثر البرامج التدريبية المهارية على تحسين قدرة اللاعبين على التحكم بالكرة في مواقف مختلفة داخل الملعب , و تحديد الأساليب التدريبية الأكثر فاعلية , و كذلك تقديم توصيات عملية لتضمينها في البرامج التدريبية للأندية و الأكاديميات .

## مشكلة البحث و أهدافه :

مشكلة البحث : يلاحظ بعض المدربين أن اللاعبين على الرغم من امتلاكهم لمستويات لياقية و فنية جيدة , إلا أن قدرتهم على السيطرة على الكرة في المواقف الحقيقية ( تحت ضغط الخصم , بسرعة عالية , أو في تغيير الاتجاه ) ما تزال دون المستوى المطلوب .

## أهداف البحث :

- 1- قياس تأثير برامج التدريبات المهارية على مستوى السيطرة على الكرة .
- 2- مقارنة فاعلية أنواع مختلفة من التدريبات المهارية (تكرارية , الضغط التنافسي , مهام متعددة الأهداف ) .
- 3- اقتراح نموذج تدريبي عملي لتحسين مهارة السيطرة على الكرة .

## الإطار النظري :

تُشير الأدبيات الرياضية إلى أن المهارات الحركية الدقيقة و التنسيق العصبي العضلي هما الأساس في قدرة اللاعب على استقبال الكرة و التحكم فيها و إخراجها بدقة مرهونة بالسرعة و الضغط . تنقسم عناصر السيطرة على الكرة إلى : استقبال صحيح ( first touch ) , تحكم في الوضع الثابت و المتحرك , المحافظة على الكرة تحت الضغط , و تحويل الاستلام إلى أداء فعال ( تمرير , مراوغة , تسديد ) . و تعتمد فعالية كل عنصر على الاستعداد البدني , التقنية الفردية , و القرار التكتيكي .

## منهجية البحث ( مقترح تطبيقي ) :

عينة البحث : مجموعة من لاعبي الفئة العمرية 16 – 20 سنة في أكاديمية أو نادٍ ( يفضل 20 – 30 لاعباً ) .

تصميم الدراسة : تصميم شبه تجريبي مع مجموعتين : مجموعة تجريبية تتلقى برنامجاً تدريبياً مهارياً محدداً , و مجموعة ضابطة تتلقى تدريباً تقليدياً .  
مدة التدريب 8 أسابيع : بمعدل 3 جلسات أسبوعياً ( كل جلسة 60 – 90 دقيقة ) .

## أدوات القياس :

- . اختبار السرعة والاستجابة ( 10 – 30 متر ) .
- . اختبار الاستلام ( First Touch Test ) نقاط على جودة الاستلام تحت سرعات مختلفة .
- . اختبار السيطرة تحت الضغط : ( Small-Sided Game metrics ) نسبة الأخطاء , فقدان الاستحواذ , و دقة التمرير بعد الاستلام .
- إجراءات التدريب التجريبي : برنامج يتضمن ثلاث محاور رئيسية :
  1. تدريبات استقبال الكرة بمتغيرات ( سرعة , ارتفاع , اتجاه ) .
  2. تدريبات تحكم بالقدمين و الجسم ( تمارين لمسافات قصيرة , قوائم توازن , و تحريك الكرة بتتابعات قصيرة ) .
  3. تدريبات تحت ضغط تنافسي ( تمارين v12 , v23 , و مهام زمنية مع وجود خصم ) .

## نتائج متوقعة وتحليلها :

من المتوقع أن تُظهر المجموعة التجريبية تحسناً معنوياً في مؤشرات السيطرة على الكرة مقارنة بالمجموعة الضابطة , و ذلك للأسباب التالية :

- . التكرار المركز و المتدرج يزيد من اتساق الحركة العصبي - العضلية ( motor pattern consistency ) .
- . التدريب تحت الضغط يحسن من قدرة اللاعب على اتخاذ القرار و التحكم الحركي في ظروف مشابهة للمباريات الحقيقية .
- . دمج المتغيرات ( سرعة الاستلام , جهة التمرير , و جود الخصم ) يزيد من قابلية نقل المهارة إلى المواقف الواقعية داخل المباريات .

سيتم تحليل البيانات إحصائياً ( اختبار t للمجموعتين أو اختبار ANOVA إذا كان هناك أكثر من قياس زمني ) لبيان دلالة الفروق و تحجيم أثر البرنامج التدريبي ( effect size ) .

## مناقشة :

تشير الأبحاث إلى أن التدريب المهاري الفعّال لا يقتصر على تكرار الحركات بمفردها , بل يتطلب تدرجاً في مستوى التعقيد ( سيراً من بيئة خاضعة للسيطرة إلى بيئة مضغوطة و تنافسية ) . كما أن الدمج بين التدريب الفني و التكتيكي في نفس الجلسة يعزز من قابلية اللاعبين لتطبيق المهارات في سياق المباراة . تدريب الاستلام عند سرعات متفاوتة , و استخدام التمارين ذات الأهداف المتعددة ( مثلاً استلام + تحويل سريع للعب ) يساعد على تحسين الأداء في حالات الضغط الزمني و المكاني .

و بالإضافة يجب مراعاة الفروق الفردية , فبعض اللاعبين يستجيبون بسرعة للتدريبات التكرارية , بينما يستفيد آخرون أكثر من البيئات التنافسية . لذلك يوصى بتقييم كل لاعب و تخصيص بعض الفقرات التدريبية حسب الحاجة .

## توصيات عملية للمدربين والمديرين الفنيين :

1. إدراج وحدات تدريبية أسبوعية مخصصة للسيطرة على الكرة تتضمن مكونات الاستلام , التحكم , و التمرير السريع .
2. استخدام تمارين صغيرة المساحة ( small-sided games ) لخلق مواقف ضغط حقيقية مشابهة للمباريات .
3. تنويع مصادر الكرة ( تمريرات أرضية , عرضية , تمريرات عالية ) لتدريب استقبال الكرة بظروف مختلفة .
4. إجراء اختبارات قياسية دورية لقياس تقدم اللاعبين و تعديل البرامج بناءً على النتائج .
5. دمج جانب التحفيز النفسي لتعليم اللاعبين استراتيجيات التركيز و التنفس أثناء الاستلام تحت الضغط .
6. تخصيص فقرات فردية للاعبين ذوي صعوبات خاصة في أول « لمسة » أو السيطرة تحت الضغط .

## الخاتمة :

تُعتبر التدريبات المهارية المصممة بشكل علمي و منهجي ذات أثر واضح و ملموس في تحسين قدرة اللاعبين على السيطرة على الكرة , لا سيما عند دمج التدريب التكراري مع تدريبات الضغط التنافسي و التدرج في التعقيد . إن تطبيق برامج تدريبية متوازنة و مقاسة يؤدي إلى نقل المهارة من الميدان التدريبي إلى مواقف المباريات الفعلية , مما ينعكس إيجاباً على مستوى الفريق ككل .

## المراجع :

1. Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). "Agility literature review: Classifications, training and testing." *Journal of Sports Sciences*.
3. Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). "Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition." *Journal of Sports Sciences*.
4. Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2009). "The role of deliberate practice and play in career progression in sport." *Talent Development & Excellence*.
5. Mohamed, A. (2019). "Effect of Skill Training on Ball Control in Football." *Journal of Physical Education*, Alexandria University.
6. Weinberg, R., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.