

مداخلة بعنوان: تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية
لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19) سنة.

إعداد كل من:

- أ. حجاب عصام: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سوق أهراس، الجزائر
أ. العزوتي علاء الدين: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة أم البواقي، الجزائر
أ. بن يوب عبد العالي: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سوق أهراس، الجزائر
أ. سهايلية شكري: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سوق أهراس، الجزائر

1- مقدمة و إشكالية البحث:

لما كانت الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم قد تنامت و بشكل ملحوظ نتيجة ما يسمى بالكرة الشاملة "Football intégré" فقد لقي ذلك عبئا كبيرا على كل اللاعبين دفاعا و هجوما حيث أنطوا بوجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استمرار دائم للطاقات البشرية، و التي يستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

و واجب الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية (القوة، المداومة، السرعة، المرونة و الرشاقة) و التي يعرفها (Bernard Turban, 1998, p28) على أنها الصفات البدنية الهامة و اللازمة للاعب كرة القدم، و هذه العناصر على الرغم من إمكان فضل بعضها البعض من الآخر بشكل نظري إلا أننا نراها في الميدان العلمي كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض الآخر و يؤثر و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى و لكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين.

يذكر (حنفي مختار، 1980، ص65) أن كرة القدم الحديثة تتطلب الصفات البدنية للاعب كرة القدم، و لكي تكون كل مهارة عالية الأداء يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة و حالة بدنية عالية و التكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس.

و تتميز كرة القدم بتنوع أدائها و مهاراتها و تكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية و الهجومية و تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية و مهارية و حنوية و نفسية لتحقيق أفضل المستويات و الوصول إلى تحقيق النتائج الإيجابية، و تعتبر صفة السرعة و القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح و الفعالية في المستويات العالية.

فالسرعة تعتبر من عوامل الإنجاز الأساسية في مجال اللياقة البدنية، حيث تظهر أهميتها في مجال كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها و في اتحاد بناء هجمة أثناء سير اللعب، أو الصراعات الثنائية أو أهمية مباغته أو إيقاف أو عرقلة أو على الأقل تضيق الهجوم المضاد للفريق المنافس. (منذر هاشم، 2000، ص30)

كما أن القوة المميزة بالسرعة تعتبر من الصفات الأكثر أهمية و فعالية لإبراز التقنيات العصرية في كرة القدم الشاملة و هذا ما أكده كل من Pagniev 1997، Grindler 1976، Diatchov 1987، حيث أن

حركات اللعب المركزة على مستوى عالي من القوة و السرعة تأخذ طابعا مميزا و هاما في كرة القدم الحديثة، و تبرز أهمية هذه الصفة بعملية الاحتكاك المتواصل و الجري السريع لمسافات قصيرة مصحوبا بالحركات التقنية كالتمريرات المتوسطة و القصيرة في مساحات مختلفة، كذلك القيام بالحركات التقنية من مختلف الأوضاع و بسرعة كبيرة، ثم السقوط و النهوض بسرعة لاستقبال الكرة من وضع صعب و دحرجتها ثم التهديد ... إلخ.

كما تعتبر أيضا القوة الانفجارية ذات أهمية كبيرة في مجال كرة القدم، إذ يذكر بارو و ماجي أهمية هذه الصفة البدنية من حيث "أن معظم الرياضيين يمتلكون قدرا كبيرا من القوة و السرعة و يمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لإحداث القوة المتفجرة من أجل تحقيق أداء أفضل". (Magee,1973, p13)، و عليه على اللاعب أن يتمتع بهذه الصفة و ذلك من أجل الحصول على الكرات العالية و لا سيما في ضربات الرأس و كذلك عند الانطلاق بسرعة للسيطرة على كرة مشتركة مع المنافس أو قطع كرة في أثناء الدفاع أو عند التهديد و غيرها من المواقف.

إن من مميزات كرة القدم الحديثة أنها تعتمد على تطوير الصفات البدنية بطريقة شاملة ومدججة و هو ما يطلق عليه بالتحضير البدني المدمج، و على ذلك يحاول الباحث تطويره للصفات البدنية المذكورة سابقا بطريقة شاملة و مدججة من خلال تخطيط و برمجة و تدريب اللاعبين على مواقف تكون مماثلة و مشابهة لظروف المنافسات. و على ضوء ما تقدم من آراء الباحثين إضافة إلى خبرة الطالب النظرية و الميدانية كلاعب سابق و كذا استنادا لرأي بعض المدربين و خبراء كرة القدم الجزائرية لاحظ الباحث قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب أواسط كرة القدم خاصة تدريبات الألعاب المصغرة التي تتم في ملاعب مصغرة إذ ينظر لها على أنها مجرد مباريات تتم في نهاية التدريبات إما لغرض الترفيه أو تغيير جو التدريب، كما لاحظ الباحث أيضا أن معظم المدربين يعتمدون على تنمية و تطوير الصفات البدنية الخاصة في المرحلة التحضيرية فقط و يظهر ذلك في الأثر الإيجابي لهذه الصفات المكتسبة في المرحلة التحضيرية خلال الجولات الأولى فقط و لكن مع مرور المباريات يلاحظ ظهور بداية نقص في فاعلية الأداء الحركي نتيجة لتوجيه المحتوى التدريبي فقط للجانب التكتيكي و التقني، و عليه ارتأى الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي خلال مرحلة المنافسة لمعرفة تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أواسط كرة القدم، و انطلاقا من هذا يرى الباحث أهمية الإجابة على التساؤلات التالية:

1-1-1-1 التساؤل العام:

- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير الصفات البدنية لدى

لاعبي أواسط كرة القدم؟

1-2-1-2 التساؤلات الفرعية:

1- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي

أواسط كرة القدم؟

2- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي

أواسط كرة القدم؟

3- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم؟

4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينات الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية قيد الدراسة؟

2- فرضيات البحث:

2-1- الفرضية العامة:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل ايجابي في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي أواسط لكرة القدم.

2- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل ايجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي أواسط لكرة القدم.

3- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط لكرة القدم.

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينات الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية.

3- أهداف البحث:

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط لكرة القدم.

- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الصفات البدنية قيد الدراسة.

5- تحديد المفاهيم و المصطلحات المستخدمة في البحث:

5-1- الألعاب المصغرة: تعرف على أنها " تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، و التي تجرى على مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين، و قد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة". (حنفي محمود مختار، 1992، ص135)

5-2- البرنامج التدريبي: " هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف". (علي فهمي البيك، 2003، ص102)

5-3- الصفات البدنية: يعرفها (كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسين، 1978، ص127) " أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس".

5-4- كرة القدم: تعرف على أنها "رياضة تعلق بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشرة لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، و تحريك الكرة بالأقدام، و لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء". (مصطفى كامل، محمود حسام، 1999، ص05)

5-5- المرحلة العمرية (17-19) سنة: يسميها علماء النفس بمرحلة المرهقة المتأخرة، و ما هي إلا "مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة، و يتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طبعاً آخر، و فيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يلائم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية لتحديد موقعه من هؤلاء الناضجين، و محاولة التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، و تتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية و الاجتماعية و الثقافية و الرياضية و إزاء العمل الذي يسعى إليه". (نوري الحافظ، 1990، ص48)

6- الدراسة التطبيقية:

6-1- المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي، و يعتبر من أكثر المناهج العلمية استعمالاً في البحوث العلمية، و لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، و بذلك يتناسب و طبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، و صولاً بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية الصفات البدنية الخاصة للاعبين أواسط كرة القدم من خلال تقنين الأحمال التدريب و استخدام طرق التدريب المختلفة.

6-2- مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث: يتكون من لاعبي أواسط كرة القدم الذين ينتمون للرابطة الجهوية لولاية عنابة، حيث بلغ عدد الفرق 57 فريق مقسمة إلى 06 أفواج (أ، ب، ج، د، هـ، و).

- عينة البحث: قام الباحث باختيار مجموعتين من الفوج " هـ " بالطريقة العمدية و هي متمثلة في:

✓ اتحاد سدراتة "IRB SEDRATA" بـ 20 لاعبا (المجموعة الضابطة).

✓ خضراوي أحمد سدراتة "USKA SEDRATA" بـ 20 لاعبا (المجموعة التجريبية).

6-3 - تحديد متغيرات البحث:

✓ المتغير المستقل: "تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي".

✓ المتغير التابع: "الصفات البدنية".

6-4 - مجالات البحث:

أ- المجال البشري: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و التي تمثلت في أواسط فريقي اتحاد سدراتة و خضراوي أحمد سدراتة و الذي بلغ عددهم 40 لاعبا.

ب- المجال المكاني: أجريت الاختبارات البدنية القبلية و البعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعب البلدي و ملعب الملحق البلدي مكان تدريب العينتين.

ج- المجال الزمني: بدأنا دراسة هذا الموضوع من 20 أوت 2014 إلى غاية 26 فيفري 2015 و انحصرت فيما يلي:

* ضبط الاختبارات البدنية من طرف الخبراء و المحكمين كان من 20 أوت 2014 إلى غاية 20 سبتمبر 2014.

* التجربة الاستطلاعية كانت ما بين 24 سبتمبر 2014 إلى غاية 28 سبتمبر 2014.

* الاختبار القبلي من 05 أكتوبر 2014 إلى 06 أكتوبر 2014.

* تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية كان من 12 أكتوبر 2014 إلى غاية 30 ديسمبر 2014.

* الاختبار البعدي من 04 جانفي 2015 إلى غاية 05 جانفي 2015.

6-5 - الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق مختلف إجراءات الدراسة عبر ثلاثة مراحل رئيسية:

- المرحلة الأولى: من خلال مراجعة المصادر الخاصة بكرة القدم و كذلك الدراسات السابقة و المشاهدة قام الباحث بتحديد مجموعة من الاختبارات البدنية التي تقيس كل من صفة السرعة القصوى، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، ثم بعد ذلك تم عرضها على مجموعة من الدكاترة المختصين و ذلك من أجل اختيار أنسب الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية المذكورة حيث توصل الطالب إلى الإختبارات التالية:

- المرحلة الثانية: القيام بخطوات تمهيدية و كان الهدف منها:

- اعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الاختبارات على العينة التي تم اختيارها للدراسة.

- تحديد الاختبارات البدنية المستعملة في البحث وهي كالتالي:

* اختبار العدو 30م (اختبار السرعة القصوى).

* اختبار الوثب العمودي "سارجنت" (اختبار الوثب العمودي).

* اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين (اختبار القوة المميزة بالسرعة)

- إعداد أرضية جيدة للعمل.

- المرحلة الثالثة: تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل (10) لاعبين من فريق مولودية سوق أهراس، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث، حيث تم إجراء الاختبار و إعادة الاختبار في نفس الوقت و نفس الظروف، و كان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي ثبات، صدق و موضوعية هذه الاختبارات.

6-6- أدوات البحث: استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان، الاختبارات البدنية.

6-6-1- الأسس العلمية للاختبارات:

- ثبات الاختبار: تم استخدام طريقة الاختبار و إعادة الاختبار على عينة قوامها 10 لاعبين من فريق وفاق سوق أهراس، حيث طبقت عليهم الاختبارات البدنية و بعد الحصول على نتائج الاختبارات قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون و بعد الاطلاع على جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند مستوي الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09) وجدنا القيمة المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية المقدره ب: (0,602) و هذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح بالجدول التالي:

القيمة الجدولية	معامل الثبات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	المعالجة الاحصائية الاختبارات
0.602	0.95	0.05	09	10	العدو 30م
	0.96				الوثب العمودي (سارجنت)
	0.98				الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكتلتا الرجلين

جدول رقم (01): يبين ثبات الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث.

- صدق الاختبار: تم استخدام معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت شوائبها أخطاء القياس و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، و قد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي كما هو مبين في الجدول التالي:

القيمة الجدولية	معامل الصدق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	المعالجة الاحصائية الاختبارات
0.602	0.97	0.05	09	10	العدو 30م
	0.98				الوثب العمودي (سارجنت)
	0.99				الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكتلتا الرجلين

جدول رقم (02): يبين صدق الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث.

- موضوعية الاختبارات: استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية السهلة و الواضحة مع شرحها الجيد و التطرق لكل تفاصيل و متطلبات كل اختبار من الاختبارات، و معرفة كيفية قياس و تبويب النتائج، هذا بالإضافة الى استخدامنا الوسائل و الطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت و حالة الجو عند تنفيذ الاختبارات و عليه نستنتج بأن هذه الاختبارات تتميز بموضوعية عالية.

6-7- البرنامج التدريبي:

أ- الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

لقد اعتمد الباحث على البرامج العلمية و الدراسات السابقة و أحدث الدراسات على شبكة الأنترنت المتخصصة في تدريب الأواسط بغية تحديد أفضل و أنسب الطرق و المبادئ للتخطيط و اعداد البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة و انطلاقا من هذا أمكن التوصل لوضع أسس للبرنامج التدريبي باستعمال الألعاب المصغرة و التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص و مميزات المرحلة العمرية قيد البحث.
- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل تطبيق الوحدة التدريبية.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات و مساحة الملاعب.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق عمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة و الجهد. . إلخ.
- تم استخدام طريقة التدريب باستخدام أسلوب المنافسة، التدريب التكراري، التدريب المنخفض و المرتفع الشدة.
- مراعاة مدى الترابط بين عناصر مكونات الحالة التدريبية للاعب (الصفات البدنية، المهارات الأساسية و الخططية، المهارات النفسية).
- مراعاة عنصر المرونة و التكيف مع الظروف من خلال وضع العديد من البدائل.
- الحرص على التنوع و استخدام أحدث التمرينات و التشكيلات في تنفيذ البرنامج و ذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو و المراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الأنترنت.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- الاهتمام بالمرحلة الختامية الخاصة بتهدة الجسم و الرجوع به إلى الحالة الطبيعية بالاعتماد على الجري الخفيف و حركات التمدد العضلي.

ب- بناء البرنامج التدريبي:

أولا: تحديد الأهداف:

✓ الهدف العام:

يهدف البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة إلى تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

✓ الأهداف الخاصة:

- تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم.
- تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.
- تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

ثانيا: تحديد محتوى البرنامج:

- تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بناء على الأهداف التي تم الإشارة إليها كما يلي:
- مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي (12 أسبوع).
 - العدد الكلي للوحدات التدريبية (36) وحدة تدريبية، حيث تتدرب المجموعة بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع.
 - زمن الوحدة التدريبية (90-120) دقيقة بما فيها المرحلة التحضيرية و الختامية.
 - الشدة المستخدمة خلال الوحدات التدريبية من (64-100) من أقصى مقدرة اللاعب، حيث حددت الشدة من خلال زمن التمرين، درجة الصعوبة و المساحة المستخدمة، عدد اللاعبين، و الفترة التي يعود فيها اللاعب إلى حالته الطبيعية و هو زمن الراحة للوصول إلى المستوي الذي يسمح للاعب تكرار التمارين خلال الوحدة التدريبية بكفاءة عالية.
 - تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين و لكل مجموعة مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.
 - توفير أفضل الأدوات و المستلزمات لأداء التمارين.
 - تم إجراء التدريبات في ظروف مشابهة للأداء في المباريات من نوعيات مختلفة (الفردية و المزدوجة، المركبة و الجماعية) حيث قننت هذه التدريبات أو التمارين حسب صعوبة الأداء و الغرض من هذه التمارين و المساحة التي يؤدي فيها التمرين، زمن و عدد مرات التكرار للتمرين الواحد.
- ## ثالثا: تقنين حمل التدريب:

- درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة و لكن يجب أن تزداد بمرور الوقت و طبقا للقدرات و التكيف.
- تم تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح إلى:
- الحمل الأقصى: 90-100 % من مقدرة اللاعب، (نبضات القلب أكثر من 190 نبضة في الدقيقة).
 - الحمل أقل من الأقصى: (العالي): 75-90 % من مقدرة اللاعب، (نبضات القلب من 170 إلى 190 نبضة في الدقيقة).
 - الحمل المتوسط: 50-75 % من مقدرة اللاعب، (نبضات القلب أقل من 170 نبضة في الدقيقة).
- ## رابعا: وسائل تنفيذ البرنامج:

قام الباحث بتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذ البرنامج في أحسن الظروف و تمثلت الوسائل في:

- تحديد اللاعبين عينة البحث.
- تحديد الأماكن و ساعات التدريب.
- تحديد الوسائل و العتاد المستعمل في الدراسة.
- إخراج الاختبارات في صورتها النهائية.
- تحديد المبادئ و طرق التدريب المتبعة في البرنامج.
- ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية.

6-8- الأساليب الإحصائية:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج الحزمة الإحصائية **SPSS**. النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون)، الصدق الذاتي، معامل الالتواء، معامل دلالة الفروق "ت" ستيودنت.

7- عرض و تحليل نتائج الدراسة:

7-1- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث:

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
العدو 30م	3,59	0,13	3,62	0,27	0,43	2,02	غير دال
الوثب العمودي "سارجت"	42,50	5,40	41,85	5,07	0,39		غير دال
الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين	2,42	0,16	2,38	0,20	0,70		غير دال

جدول رقم (03): يبين مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة لعينيّ البحث في الاختبارات قيد الدراسة عند

مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 38.

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام القبليّة لعينيّ البحث باستخدام اختبار الدلالة "ت" و كما هي موضحة في الجدول أن جميع قيم "ت" المحسوبة و التي تراوحت 0,39 كأصغر قيمة إلى 0,70 كأكبر قيمة هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 2,02 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 38، مما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات، أي الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية، و بالتالي فإن هذا التحليل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عينيّ البحث.

7-2- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة:

الدلالة الاحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
غير دال	1,72	1,54	0,17	3,54	0,27	3,62	العدو 30م
دال		1,94	4,94	42,75	5,07	41,45	الوثب العمودي "سارجنت"
غير دال		1,26	0,16	2,36	0,20	2,38	الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين

جدول رقم (04): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 19.

يتضح من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة أن:

قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البدنية: العدو 30م، الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين، قد بلغت 1,54، 1,26، و هي قيم أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة بـ 1,72 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 19 ماعدا قيمة "ت" المحسوبة في اختبار الوثب العمودي بلغت 1,94 و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

مما سبق نستنتج أن النتائج المحصل عليها تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي لهذه العينة.

7-3- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية:

الدلالة الاحصائية	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
دال	1,72	3,86	0,12	3,47	0,13	3,59	العدو 30م
دال		7,86	3,61	46,90	5,40	42,50	الوثب العمودي "سارجنت"
دال		7,71	0,12	2,10	0,16	2,42	الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين

جدول رقم (05): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 19.

يتضح من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة أن:

قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البدنية: العدو 30م، الوثب العمودي "سارجنت"، الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين، قد بلغت على التوالي 3,86، 7,86، 7,71، و هي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدره بـ 1,72 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 19.

مما سبق نستنتج بأن النتائج المحصل عليها تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي لهذه العينة و بالتالي فإن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة والذي طبق على العينة التجريبية ساهم و بشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية.

7-4- عرض و تحليل نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث:

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الاحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
العدو 30م	3,47	0,12	3,54	0,17	1,39	1,68	غير دال
الوثب العمودي "سارجنت"	46,90	3,61	42,75	4,94	3,03		دال
الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين	2,10	0,12	2,36	0,16	5,43		دال

جدول رقم (06): يبين مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 38.

يتضح من خلال الجدول الذي يقارن نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة أن:

قيمة "ت" المحسوبة في اختبار العدو 30م بلغت 1,39 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدره بـ 1,68 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 38، في حين أن قيمة "ت" المحسوبة لكل من اختبار الوثب العمودي "سارجنت"، اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين قد بلغت على التوالي 3,03، 5,43، و هي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

مما سبق نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عينتي البحث كما هي موضحة في الجدول لها دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية حيث كان التحسن أفضل لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

8- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث:

- مناقشة الفرضية الأولى:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينات التجريبية بين القياس القبلي و القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار العدو 30م و هذا ما نلاحظه في الجدول رقم (05) و هي كلها لصالح القياس البعدي.

و يرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة و التي تشابه و ما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها، سرعة الهجمات المعاكسة، سرعة العودة للدفاع، ساهمت في تطوير السرعة القصوى و هذا ما اتفق مع عمر أبو المجد و جمال إسماعيل (2001) " إذ يرى أن الألعاب المصغرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، و تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية و المشتقة، كما أنها تعمل على إكساب الفرد الكثير من التوافق العضلي العصبي و القدرة على الاستيعاب الحركي و تنمية صفات الرشاقة و السرعة و المرونة".

ما تؤكد عن العديد من الدراسات و البحوث كدراسة حجار خرفان محمد (2011)، إذ تشير أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم، كذلك دراسة حجار خرفان محمد (2012)، و التي تشير إلى أن توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثرا إيجابيا في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

انطلاقا مما سبق نرى بأن تدريبات الألعاب المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي و هذا ما أكدته (Jones, Al 2007) "أن الألعاب المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب، القدرات البدنية، الرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتقاء نوعية اللعب وتحقيق أداء أفضل و استعراض جذاب". لهذا يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم و بشكل إيجابي في تطوير السرعة القصوى للاعب العينة التجريبية و بالتالي فالفرضية الأولى قد تحققت.

- مناقشة الفرضية الثانية:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينات التجريبية بين القياس القبلي و القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي "سارجنت" وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (05) و هي كلها لصالح القياس البعدي.

و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة و أثره في تطوير الجوانب البدنية للاعب كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية من أداء حركي و مواقف تشبه ما يحدث في المباريات مثل التحرك السريع و التغيير المفاجئ في الاتجاه، حركات القفز من أجل ضرب الكرة، الانطلاقات السريعة مع التوقف، هذا ما يعرف بالخصوصية في مجال التدريب حيث يقول (Brain Mackenzi, 1999, p118) "إن

القاعدة الذهبية لأي منهاج هي الخصوصية و تعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بدى أن تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها في المنافسة".

ما تؤكد عن الدراسات و البحوث كدراسة جغدم بن ذهبية (2013)، إذ تشير إلى أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم.

من خلال ما سبق نؤكد بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة أثبت فعاليته حيث ساهم بشكل إيجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية لعينة البحث التجريبية و عليه نؤكد صحة الفرضية الثانية.

- مناقشة الفرضية الثالثة:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية بين القياس القبلي و القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) و لكلتا الرجلين و هذا ما نلاحظه في الجدول رقم (05) و هي كلها لصالح القياس البعدي.

و يرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة و التي تتم في مساحات ضيقة تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها و التحرك السريع مع التغيير المفاجئ في الاتجاه، الانطلاقات السريعة و التوقف، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، القفز المتكرر للأعلى و التهديد في مرمى الخصم ساهمت في تنمية القوة المميزة بالسرعة و التي تعتبر من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم و هذا ما أكده (طه إسماعيل، 1989، ص 140) "إن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الرئيسية في كرة القدم"، و يضيف (Gene Hooks 1996) "إن القوة المميزة بالسرعة ضرورية إذا ما أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق و النجاح الرياضي".

إن أهمية الألعاب المصغرة حسب كل من (Disvalo, Al 2007) تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية و الفيزيولوجية و النفسية للاعبين و تنمية روح اللعب في الفريق، وهذا ما يعرف بالتدريب الرياضي الشامل و المدمج حيث يقول (Jones, Al 2007) "أن الألعاب المصغرة تدمج كل من التحضير البدني من خلال الحركات القصيرة و المكثفة، تغيير الاتجاهات، الثنائيات، وكذلك العمل التقني و التكتيكي و الفكري".

من هذا المنطلق نؤكد بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة أثبت فعاليته في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث التجريبية و عليه نؤكد صحة الفرضية الثالثة.

- مناقشة الفرضية الرابعة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث ماعدا اختبار العدو 30 متر و هذا ما نلاحظه في الجدول رقم (06) و هي كلها لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية. و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى أثر تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية التي تتم في ملاعب مصغرة من تمارين جماعية مدمجة تتضمن كل من الجانب البدني، التقني، الخططي و كذلك الجانب النفسي و هذا ما اتفق مع (Herman Vermeulen, 2004, p23) إذ يرى "أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع و المستمر من خلال الأداء الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة و سرعة ردة الفعل ودقة الأداء لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية و تحسين كفاءة المهارات و تحقيق الثبات و الاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة". إن تدريبات الألعاب المصغرة تساهم في تنمية الصفات البدنية بطريقة شاملة و مدمجة، و هذا ما يعرف بالتحضير البدني المدمج و الذي يعتبر من الطرق الحديثة المستخدمة في كرة القدم حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مثلا باستخدام تمارين مهارة لها علاقة بالجانب البدني هذا ما يؤكد (Alexander Dellal 2008) "عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارة و البدنية للاعبين".

و يرجع الباحث كذلك إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي و المتمثل في اختبار العدو 30م أولا إلى صعوبة تنمية تلك المهارة و التي تتطلب عملا مخصصا لها من جهة و من جهة أخرى إلى طبيعة التحركات فوق الملاعب الصغيرة و ما تتوفر فيه من معوقات و حواجز تتمثل في الزملاء و الخصوم مما يعيق على اللاعب الجري لمسافات طويلة إذ لا تتعدى 20 متر، و هذا ما لاحظناه في دراسة حجار خرفان محمد (2012) تحت عنوان "فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المناقشة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية و المهارة لناشئ كرة القدم".

انطلاقا من النتائج المحصل عليها نقول أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

9- الاستنتاجات:

- 1- توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار العدو 30 م.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي "سارجنت".
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) و لكلا الرجلين.

- 4- إن برمجة التدريب وفق الأسس و المبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول للاعب إلى أعلى المستويات.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ما عدا اختبار العدو 30م.
- 6- إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم و بشكل ايجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

خاتمة:

جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط، حيث أن هذه التدريبات و التي تتم في ملاعب (مساحات) صغيرة تشابه و ما يحدث في المباريات، فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، التحرك المستمر مع التغيير في الاتجاه، القفز المتكرر لضرب الكرة، سرعة الهجمات المعاكسة، سرعة العودة للدفاع، تغيير الأماكن و حجز الخصوم و اليقظة لكل خصم و زميل قريب، كلها تتم على مساحات صغيرة ما تسمح بتنمية و تطوير الجانب البدني، التقني، الخططي و حتى النفسي.

من خلال هذه الدراسة يمكننا القول بأن هناك تطور ملحوظ في الصفات البدنية من خلال البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة و هذا ما أثبتته نتائج الدراسة التي اعتمدت على الاختبارات البدنية في الاختبار القبلي و البعدي بأن هناك فروق واضحة تعزى لصالح الاختبارات البعدية أو البرنامج التدريبي المقترح.

قائمة المصادر و المراجع:

أولاً: المصادر و المراجع باللغة العربية:

- 1- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- 2- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، عمان، 1992.
- 3- طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية و التطبيق، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- 4- علي فهمي البيك أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 5- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978.
- 6- مصطفى كامل، محمود حسام الدين: الحكم العربي و قوانين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 7- منذر هاشم، علي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر و التوزيع، عمان، 2000.
- 8- نوري الحافظ: المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات و النشر، القاهرة، 1990.

ثانيا: المصادر و المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Barrow and Magee: A practical approach of measurements in physical, éducation, Léa, fibiger, philadelphia, 1973.
- 2- Bernard.T: Préparation en entrainement du football, édition amphora, paris, 1998.
- 3- Brain Mackenzi : Sport coca, ply metrics, disclamiev, bbc, edition web guide sport, paris, 1999.
- 4- Erick Mombearts: Entrainement est performance collectives, édition vigot, paris, 1996.
- 5- Herman Vermeulen: Football-entrainement a la zone, édition amphora, paris, 2004.