

تأثير الألعاب المصغرة على التكيف الوظيفي لدى لاعبي كرة القدم

(دراسة تجريبية أكاديمية أولمبيك مارسيليا صنف تحت 15 سنة - الجزائر العاصمة)

The effect of small sided games on the functional adaptation of football players

(Experimental study Academy Olympique Marseille Category under 15 years - Algiers)

*¹ فتني مونية،² عرقوب حسان

¹ جامعة الجزائر 3/ الجزائر، fetni.mounia.nouri@gmail.com

² جامعة الجزائر 3/ الجزائر، haceneark@hotmail.fr

تاريخ النشر: 2022/05/30

تاريخ القبول: 2022/05/30

تاريخ الإرسال: 2021/12/30

الملخص: هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير إيجابي لألعاب المصغرة على القدرات البدنية أثناء تدريب لاعبي كرة القدم وذلك بفضل التكيف الوظيفي لأنظمتهم الفسيولوجية، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لعينة قوامها (19) لاعب كرة القدم، اختيرت بطريقة قصدية من "أكاديمية أولمبيك مارسيليا- الجزائر العاصمة" لكرة القدم صنف تحت 15 سنة، بعد أن أجريت اختبارات قبلية خاصة اختبار السرعة القصوى الهوائية VMA، لتحقيق ذلك تم وضع لبرنامج تدريبي خاص امتدت فتراته الى 12 أسبوع، وتم معالجة النتائج بنظام SPSS، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين اختبارات الناحية الوظيفية

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة، الجانب المداومة، كرة القدم، صنف تحت 15 سنة

Abstract: The study aimed to find out the effect of positive for small sided games on the physical abilities during the training of football players thanks to the functional adaptation of their physiological systems. Where used the researchers, the experimental method for a sample of (19) football players, was intentionally chosen from Olympique Marseille Academy - Algiers " for football Category under 15 years old, After we did special pretests Test VMA To achieve this, this sample was subjected to a special training program that extended to 12 weeks, The results were processed by SPSS, which showed that there were statistically significant differences between the test's Functional aspect

key words: Small sided Games, Endurance, Soccer, Category under 15 years old

مقدمة ومشكلة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا وانفجارا عاليا في مجال التدريب الرياضي مستغلة التقدم التكنولوجي في تطوير برامج التدريب برفع كفاءة اللاعبين البدنية والمهارية والخططية بما يتماشى مع مواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول به الى حالة التدريب المثالي عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي وعمل على تطويرها لا قصى مدى ممكن ويتم تطوير هذه القدرات بالصورة التي يحتاجها نشاط كرة القدم (أبو عبدو، 2008) ونستشهد بذلك من الحوار الذي أجراه الأخصائي كلود بوييل (PUEL, 2009): "إن رياضة كرة القدم هي رياضة تقنية، تكتيكية و بدنية، بحيث أن الجانب البدني أصبح عاملا أساسيا و ضروريا، ونرى من خلال ذلك أن لاعب كرة القدم أصبح رياضي فعلي الذي هو بحاجة إلى العمل البدني لإبراز قدراته التقنية والتكتيكية بطريقة فعالة خلال جميع أطوار المباراة".

ولذلك أصبح الزاما على المدربين الامام بالأسس العلمية لعملية تدريب ونظرا لطبيعة الوحدة التدريبية في رياضة كره القدم، والتي تعتمد بالنسبة كبيرة على عمل الميداني واسع يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية وتطوير وتحسين برؤية شاملة لكل ما يتعلق باللاعبين سواء من الجانب البدني والمهاري. لكن المتطلع على كرة القدم الجزائر يلاحظ من الوهلة الاولى ضعف واضح وتدبدب النتائج الرياضية، حيث يؤكد (بن قوة، 2004) ان ضعف المستوى المهاري والبدني للاعب الجزائري، يكمن في عدم وجود برنامج مخطط وفق أسس علمية تهتم بمستوى لاعبي الاصناف الشبانية، وان الوصول بهم الى الانجاز الرياضي يتطلب ايجاد طرق غير تقليدية كحلول لرفع مستواهم مقارنة بأقرانهم، لهذا يرى الباحثان ان الحاجة لدراسة اهمية استخدام التدريب المدمج بالألعاب المصغرة تعد ضرورة ملحة حيث يذكر (DELLAL, 2008 :08) "ان ادماج كره القدم في العمل المدني يسمح باكتساب قدره المهارية والبدنية للاعبين هو افضل

واسرع لما يتوفر لديهم تكرارات حركية مؤثره في فترات زمنية متتالية، وكذلك عن طريق ادماج الجانب البدني بالمهاري"

ظهر مفهوم الألعاب المصغرة وتطور حسب جملة وطبيعة المنافسات، كما نعلم أن بالألعاب المصغرة كأول خطوة في التحضير للمنافسة لها أهمية كبيرة في كرة القدم نحو تنمية الصفات البدنية الخاصة بالجانب الوظيفي أهمها صفة المداومة، ومنه الألعاب المصغرة تلم كل مستلزمات الأداء في المنافسة والتدريب ومن هنا يجب على المدرب أن يتحكم في حمل التحضير تماشياً مع الفترة الزمنية، فهي عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (عبد الحميد مشرف، 2001: 120)، خاصة يبدأ المدرب أو المحضر البدني بمجموعة اختبارات بدنية لمعرفة نوعية المجموعة أو القدرة البدنية التي تختلف طبقاً للمرحلة العمرية أو الجنس (صدوق وكبوية، 2020)، الألعاب المصغرة "تعرف بأنها تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري في مساحات ضيقة وبعدهم معين من اللاعبين وقد يكون هذا العدد متساوياً أو متفاوتة حسب الأهداف المسطرة" (حنفي محمود مختار، 1992: 135)

وبالتالي فهي مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات أو التي تستخدم بالأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلس أدواتها وسهولة ممارستها، وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (أمين أنور الخولي، 1994: 171).

إن طبيعة التدريب أو عدم تطبيقه يظهر مباشرة على اللاعبين خاصة في كرة القدم، زيادة إلى ظهور ضعف بدني، تعب مبكر وخاصة الإصابات التي تنقص من تقدم الأداء ومواصلة التدريبات بشكل طبيعي، ومن خلال احتكاكنا

بالملاعب لاحظنا صعوبة لدى اللاعبين في تعلم وإتقان بعض الحركات المهارية حيث تعتمد تطبيقات الرياضى للقدرة الحركية على الأداء البدني، وبما أن في منافسة كرة القدم مستوى القدرة البدنية هي ما يساعد على الأداء الحركي، فاللاعب المتناسب بدنيا هو ذلك الذي يتحكم في الحركة بإتقان ودون تعب.

بما أن فئة الناشئين هي مرحلة المراهقة فهي من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات على كل المستويات منها تغيرات عقلية حركية وأخرى جسمانية وتنفرد بخاصية النمو السريع، كما نعلم هذه الفئة حساسة جدا، فالعامل المورفولوجي عامل ذو أهمية كبيرة فعلى المدربين أن يكونوا على علم تام فيما يخص هذه المرحلة من تحضير بدني، مهاري، تكتيكي، معرفي، نفسي (بن الطاهر وولد احمد، 2020).

فدراسة **Alexander DELLAL** تحت عنوان **تحليل النشاط البدني للاعب كرة القدم ونتائجه في توجيه التدريب، تطبيق خاص لتمارين الجري المتقطع نو شدة عالية بالألعاب المصغرة**، هدفت هذه الدراسة الى إبراز مختلف الاستجابات الفيزيولوجية خلال الألعاب المصغرة ومقارنتها مع تمارين الجري المتقطع ذو شدة عالية مع تغيير الاتجاه، تم من خلال هذه الدراسة إعطاء معطيات كمية ونوعية تساعد في إثراء بنك المعلومات المتعلق بنظرية ومنهجية التدريب في كرة القدم، أضف إلى ذلك إبراز مختلف الاستجابات الفيزيولوجية خلال الألعاب المصغرة وتمارين الجري المتقطع ذو شدة عالية مع تغيير الاتجاه مما يسمح بالتوجيه الأمثل للتدريب واستخدام أحسن طرق التدريب سواء بدنية محضة أو مدمجة من خلال الكرة.

اما دراسة **Franck LE GALL** والتي كانت تحت عنوان **اختبارات وتمارين في كرة القدم، متابعة طبية وفيزيولوجية** حيث هدفت هذه الدراسة الى تقنين ومتابعة حمولة التدريب عند مختلف الشرائح العمرية، وتوصل الباحث في هذه

الدراسة ان كل لاعب يقوم في بداية الموسم بإجراء فحص طبي وفيزيولوجي
كما هو موضح في بروتوكول الدراسة.

فيما يخص دراسة مساليتي لخضر تحت عنوان "توظيف برنامج تدريبي مقترح
للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير
المهارات الأساسية في كرة القدم"، هدفت هذه الدراسة الى معرفة ما مدى تأثير
البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات
الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، ومن بين النتائج المتحصل عليها ان البرنامج
التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة
لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.

من هذا المنطلق يمكن إبراز أهمية التدريب المدمج بالألعاب المصغرة ودوره
في تحسين الجانب الوظيفي للاعبين، إلا أن العائق الوحيد يكمن في كيفية
التحكم وتقنين الجهد البدني في هذا النوع من التدريب، ومنه نطرح التساؤل
العام التالي:

هل تؤثر الألعاب المصغرة في تطوير الجانب الوظيفي عند أواسط كرة

القدم أقل من 15 سنة؟

الفرضية العامة

التدريب بالألعاب المصغرة يساهم في تطوير الجانب الوظيفي عند لاعبي كرة
القدم صنف أقل من 15 سنة.

2-الهدف العام للدراسة

- التحقق من أثر الألعاب المصغرة على تطوير أحد العناصر البدنية في كرة
القدم أقل من 15 سنة والمتمثل في عنصر صفة المداومة.
- إبراز أهمية استعمال الألعاب المصغرة في كرة القدم.
- معرفة الخصائص الوظيفية عند أواسط كرة القدم أقل من 15 سنة.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- حمل التدريب الرياضي: كمية التأثير المعينة الواقعة على اجهزة اللاعب الداخلية اثناء ممارسته التدريب الرياضي. فحينما يؤدي اللاعب اي نوع من انواع التمرينات فان اجهزة جسمه الداخلية تبذل جهدا متباينا لتنفيذه واخرجه بالصورة التي نراه عليها وبالتالي فان هذه الاجهزة تتأثر متأثرا متباينا بحيث يتناسب مع ما بذله كل منها من جهد ومجموع هذه الاعباء الواقعة على اجهزة اللاعب (الفتاح و السيد، 2002).
- التدريب المدمج باستعمال الألعاب المصغرة: عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين (DELLAL, 2008).
- كرة القدم: هي لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة، وفي نهاية كل طرف من طرف الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال في مرمى خصمه عبر حارس مرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس. يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل منطقة تعرف باسم منطقة الجزاء (الصفار، 1984).

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يلقي عليها الباحث قاعدته الأساسية للانطلاق في عملية البحث والدراسة، وكون هذه الأسس المنهجية المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالعلمية والدقة، والمنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها، لذا نجد أن كل

ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها، ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

تحديد متغيرات البحث:

المتغير المستقل: هو المتغير الذي يؤثر في حدوث موقف معين، وفي بحثنا هذا المتمثل في " تأثير الألعاب المصغرة على التكيف الوظيفي لدى لاعبي كرة القدم (دراسة تجريبية أكاديمية أولمبيك مارسيليا صنف تحت 15 سنة - الجزائر العاصمة)، اقتراح برنامج تدريبي فالمتغير المستقل فيتمثل في " الألعاب المصغرة " .

المتغير التابع: هو المتغير الذي يحدث نتيجة لتأثير المتغير المستقل، أو هو ما يتبع في حدوث المتغير المستقل، ويسمى العامل التابع بالعامل الناتج. وبهذا فإن المتغير التابع في دراستنا هو " التكيف الوظيفي " .

- الدراسة الاستطلاعية (كيفية- ظروفها- النتائج الأولية).

تعد الدراسات الاستطلاعية من أهم الإجراءات البحثية التي يقوم بها الباحث لكيلا يقع في الأخطاء أو الصعوبات أو المشاكل أثناء التجربة الرئيسية (حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي، 2015: 128)، فهي طريقة عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحثان أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وعد مسبقا لمتطلبات التجربة من حيث الوقت، الكلفة، الكوادر المساعدة، صلاحية الأجهزة وغيرها، فقد قام الباحثان بالدراسة الاستطلاعية على عينة من فريق أكاديمية أولمبيك مارسيليا - الجزائر العاصمة، حيث قام بشرح الاختبارات وتطبيقها وتسجيل النتائج، وبعدها بأيام وفي نفس الظروف واتباع نفس الخطوات اعدا الاختبارات على نفس العينة.

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

أهم الأهداف التي يمكن استخلاصها من الدراسة الاستطلاعية:

- إعداد أدوات البحث وتجريبها والوقوف على خصائصها وقدرتها على قياس متغيرات البحث.
 - تهيئة الكادر المساعد.
 - ضبط العينة.
 - معرفة متوسط الوقت الذي يستغرقه تطبيق أدوات البحث والوقوف على أفضل الظروف لإجراء الدراسة الأساسية.
 - الممارسة عن كيفية تسجيل الحالات في الاستمارة.
 - التعرف على معيقات البحث للتخلص منها في الدراسة الأساسية.
- 2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:**

أخذت عينة قدرها 19 لاعب من مجتمع الدراسة المتمثل في فريق أكاديمية أولمبيك مارسيليا- الجزائر العاصمة، اختيرت بطريقة غير احتمالية قصدية، طبقت عليها الاختبارات، قمنا بإعادة الاختبارات على نفس العينة.

2-3- أدوات الدراسة الاستطلاعية:

اختبار تقييم السرعة القصوى الهوائية VMA حسب (Léger, Cazorla)

2-4- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية نستنتج ما يلي:

- معرفة المشاكل التي قد تصادفنا في الدراسة الأساسية.
- إجراء بعض التعديلات
- اكتشاف الأخطاء في بطاقة التسجيل

4-مجتمع البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على

المجتمع الأصلي المسحوب من العينة (محمد نصر الدين رضوان، 2003: 20). فالعدد الأصلي للاعبين أكاديمية أولمبيك مارسيليا- الجزائر العاصمة، (19) لاعب

4-1- العينة وطرق اختيارها:

تعد عملية اختبار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله، وتتسجم مع المشكلة المراد حلها، إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي اصدق تمثيل تم اختيار مجتمع بالطريقة القصدية، أو العمدية تتألف العينة من 19 لاعب كرة القدم لأكاديمية أولمبيك مارسيليا بالجزائر العاصمة لفئة أقل من 15 سنة، وتندرب هذه الفئة بمتوسط 6 إلى 8 ساعات بمعدل 4 حصص أسبوعيا، لهم عمر رياضي يقدر بأكثر من 6 سنوات.

4-1-1- خصائص عينة البحث:

الجدول رقم (02): يمثل خصائص العينة

الوزن (كغ)	الطول(سم)	العمر(سنة)	عدد أفراد العينة	
50.50	155	15	19	الوسيط
45.42	152.57	14.42		المتوسط الحسابي
8.01	7.024	1.34		الإحراف المعياري

5- أدوات الدراسة:

5-1- اختبار تقييم السرعة القصوى الهوائية VMA حسب (Léger,

(Cazorla

• أهداف الاختبار

تقدير السرعة القصوى الهوائية VMA واستهلاك حجم الأكسجين الأقصى VO_{2max} ، وتقييم المداومة العامة للرياضي، تقدير الأداء الرياضي في المسافات المتوسطة والبعيدة، تقييم القدرة الهوائية (PMA)، ضمان المراقبة لتطور الرياضي في السجل الهوائي.

• الوسائل البيداغوجية المستعملة

10 إلى 20 قمعا، جهاز إشعار صوتي beeper، صفارة (اختياري ليس إجباري).

• أداء الاختبار

- يسبق الاختبار إحماء مدته 15 دقيقة، الذي يجب إعادته في كل اختبار تقييم.

- يحقق الرياضي عدوا تكون فيه السرعة متدرجة (المحطة زمنها دقيقة واحدة).

- المحطات ترتفع تدريجيا ب 0.5 كم/ ساعة، الأقماع تكون متباعدة ب 20 مترا، وسرعة الانطلاق تبدأ ب 8 كم/ ساعة.

- يمكن للرياضيين المتدربين بدأ الاختبار من المحطة 2 وخيبري المداومة من المحطة 4.

- يأخذ الرياضيون مواقع الانطلاق في مختلف الاروقة.

- يعقد الرياضي سرعته على المؤشر الصوتي، وإذا لم يلحق عليه بمترين ينتهي الاختبار.

- ينبه المؤشر الصوتي بانتظام المحطات المقطوعة، لهذا يكفي المقيم بالرجوع إلى المؤشر لاكتشاف السرعة القصوى الهوائية VMA المقدره وفقا لذلك.

- أخذ معدل نبضات القلب 5 دقائق بعد الاختبار، وتسجيلها إن أمكن طوال فترة الاختبار وخلال الاسترجاع.

6- الأدوات الإحصائية:

استعان الباحثان في جميع مراحل التحليل الإحصائي بمعالج الإحصائي
SPSS-IBM 19

النسب المئوية: استعملنا أثناء بحثنا هذا لتحليل وتفسير النتائج المتحصل
عليها عملية حساب النسب المئوية وذلك بتطبيق القاعدة الثلاثية وصيغتها
كالآتي (نصيف، 1977):

النسبة المئوية = عدد التكرارات x 100 / عدد العينة.

$$X = (\sum Xi) / n$$

- المتوسط الحسابي

حيث: X هو المتوسط الحسابي

$\sum iX$ هو مجموع عدد القيم

n هو عدد العينة

- الانحراف المعياري

حيث: Xi هو القيمة

X هو الوسط الحسابي

n هو عدد العينة

- اختبار T test

هو أحد أهم الاختبارات الإحصائية وأكثرها استخداما في الأبحاث
والدراسات التي تهدف للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي
عينتين، مثال: عندما يحاول الباحث اختبار الفروق بين متوسطي مجموعتين

من الطلاب درست كل منهما بطريقة تدريس مختلفة لتعرف مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تخبرنا بأفضلية طريقة منهما على الأخرى.

2-4 عرض وتحليل النتائج:

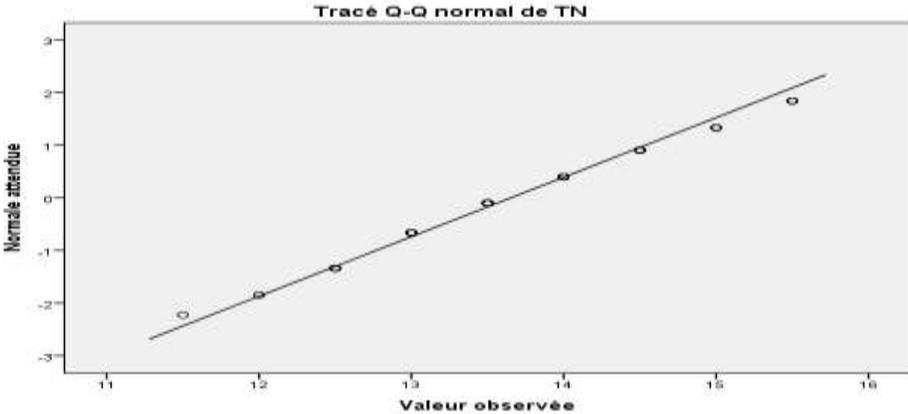
التوزيع الطبيعي لنتائج السرعة القصوى الهوائية VMA القبلية والبعدي المطبقة على عينة البحث

الجدول رقم (02): يمثل نتائج التوزيع الطبيعي للسرعة القصوى الهوائية VMA القبلية 1 والبعدي 2 المطبق على عينة البحث

نتائج العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	إحصاء شابيرو	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الحرجة	الدالة الإحصائية
	19	13.65	0.35	0.962	18	0.05	0.022	لا يخضع

حصلت المجموعة في الاختبار التوزيع الطبيعي على متوسط حسابي قدره 13.65 وانحراف معياري قدره 0.35، وكان إحصاء شابيرو يساوي 0.962 بقيمة حرجة قدرها 0.022 أصغر من مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن العينة لا تخضع للتوزيع الطبيعي

الشكل رقم (01): يمثل نتائج التوزيع الطبيعي للسرعة القصوى الهوائية القبلية 1 والبعدي 2 المطبق على عينة البحث.



عرض ومناقشة نتائج السرعة القصوى الهوائية VMA القبلي 1 والبعدي 2 لعينة البحث (بعد 3 أشهر)

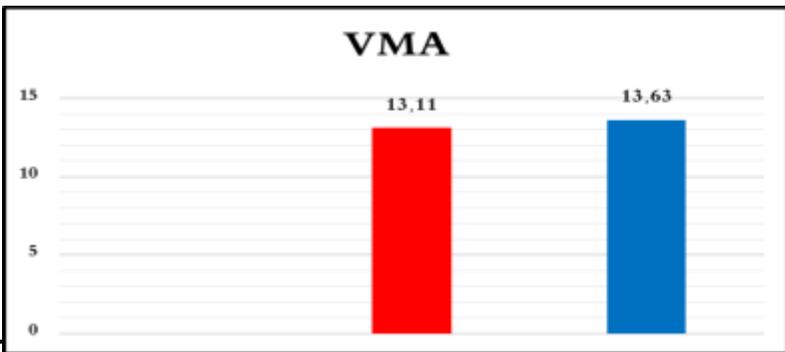
الجدول رقم (03): يمثل نتائج السرعة القصوى الهوائية VMA القبلي 1 والبعدي 2
المطبق على عينة البحث

نتائج العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التصنيف ويلكوكسون	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الحرجة	الدلالة الإحصائية
19	13.11	13.63	0.93	0.74	18	0.05	0.0002	دال احصاء

حصلت المجموعة في الاختبار القبلي 1 على متوسط حسابي قدره **13.11** وانحراف معياري قدره **0.93**، وحصلت في الاختبار البعدي 2 على متوسط حسابي قدره **13.63** وانحراف معياري قدره **0.74**، وكان اختبار تصنيف ويلكوكسون **-3.704** بقيمة حرجة قدرها **0.0002** وهي أقل من مستوى الدلالة **0.05** عند درجة حرية **18**، وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج انطلاقاً من النتائج الإحصائية أن هناك تحسن في السرعة القصوى الهوائية VMA عند عينة البحث بعد انقضاء 3 أشهر.

شكل رقم (03): يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي 1 والاختبار البعدي 2 السرعة القصوى الهوائية بعد 3 أشهر



استنتاج عام

جوابا على التساؤل " هل تؤثر الألعاب المصغرة في تطوير الجانب الوظيفي عند أواسط كرة القدم أقل من 15 سنة؟" أعطينا الفرضية التالية: التدريب بالألعاب المصغرة يساهم في تطوير الجانب الوظيفي عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط، ومن خلال هذا قمنا بتحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة القصوى الهوائية VMA القبلي 1 والبعدي 2 المطبق على عينة البحث، التي بينت لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين، ومنه نستنتج انطلاقا من النتائج الإحصائية أن هناك تحسن في السرعة القصوى الهوائية VMA عند عينة البحث، وبهذا نؤكد صحة الفرضية أن هناك التدريب بالألعاب المصغرة يساهم في تطوير الجانب الوظيفي عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

الخاتمة

فيما يخص ظاهرة البحث قمنا بتوزيع استبيان للمدربين لرؤية ما إذا كانوا يتحكمون أو يعرفون طرق تكمين حمولة التدريب ببرنامج تدريبي مدمج خاص بالألعاب المصغرة لدى الفئات الشبانية في كرة القدم، وبعد الإجابة على الاستبيان وجدنا أن معظم الآراء لها ميول لموضوع دراستنا بحيث أن معظم المدربين والمحضرين البدنيين يلمون بطريقة التدريب المدمج بالألعاب المصغرة لتمكين حمولة التدريب الرياضية، كما أن معظمهم يقوم بتمكين حمولة التدريب لدى الفئات الشبانية خاصة الفئة العمرية المدروسة (فئة أقل من 15 سنة)، وهذا ما ساعدنا في توجيه دراستنا.

فعرزنا تساؤلنا بفرضية عملية التي تقول أن التدريب بالألعاب المصغرة يساهم في تطوير الجانب الوظيفي عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط، حيث تحققت هي الأخرى وهذا ما يوضحه الشكل رقم (02) الذي يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي 1 والاختبار البعدي 2 لمؤشر عنصر

المدائمة VMA، وهو ما استنتجنا من خلاله أنه هناك تأثير دال إحصائياً على
السرعة القصوى الهوائية VMA لدى لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب
الدمج بالألعاب المصغرة.

5- ما تثيره هذه الدراسة من إشكاليات مستقبلية:

من خلال إجراء الدراسة الحالية وما صادفنا فيها من صعوبات، يمكن
استخلاص بعض الإشكاليات التي تحتاج للمزيد من البحث والتعمق، وهذا ما
نقترحه كإشكاليات مستقبلية:

- التطرق إلى عينة أكبر.
- التطرق إلى هذه الدراسة مع العديد من الفئات العمرية.
- التطرق إلى كل أنواع التكيف الوظيفي.
- استعمال الألعاب المصغرة من أجل تنمية وتحسين الجانب البدني
والمهاري.
- دراسة معمقة في المتغيرات المرتبطة وعلاقتها بكل الصفات البدنية
وأداء المهاري.

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب العربية:

- أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، القاهرة، 1994.
- حسن السيد أبو عبدو، الإعداد البدني للاعبين كرة القدم كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، الإسكندرية، 2008.
- حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، ط1، عمان، 1992.
- عبد الحميد مشرف، التربية الرياضية للطفل، مركز الكتاب للنشر، ط 2001.
- عبده علي نصيف وآخرون، طرق الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1977.
- سامي الصفار، الإعداد الفني في كرة القدم، جامعة بغداد، 1984.
- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا، 2002.

الكتب الأجنبية:

- Alexander DELLAL, *De l'entraînement à la performance en football*, deboeck, 2008.
- AURELIEN BROUSSAL & OLIVIER BOLLIET, *Les tests de terrain*, 4trainer, 2012.

المجّلات والدوريات والصحف:

- بن الطاهر اسماعيل، ولد احمد وليد، تأثير الموسم التدريبي على خصائص التركيب الجسمي لدى عدائي المسافات لرياضيي المستوى العالي، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 11، العدد 2، سنة 2020، الصفحة 247-265.
- صدوق حمزة، كبوية محمد، فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم أوسط أقل من 19 سنة، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 11، العدد 2، سنة 2020، الصفحة 413-432.
- علي بن قوة، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين (14-16 سنة) القسم الوطني الأول، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 4، العدد 1، سنة 2004، الصفحة 76-100.