

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

أ. حجاب عصام

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة سوق أهراس

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، ولدراسة مدى الفعالية أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة حيث شملت عينة الدراسة فريق اتحاد سدراتة ب (20) لاعبا (العينة التجريبية)، وفريق خضراوي أحمد سدراتة ب (20) لاعبا (العينة الضابطة). وقد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك بإجراء الاختبار القبلي يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث، ثم أنهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي. ومن خلال تحليل النتائج استخلص الباحث أن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية المدروسة.

الكلمات المفتاحية:

الألعاب المصغرة- البرنامج التدريبي- القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة - كرة القدم- المرحلة العمرية أقل من 17 سنة.

#### Résumé:

L'objectif de cette étude est basée sur les jeux réduit qui contribuent au développements des qualités physiques chez les footballeurs de U 17 ans.

Afin d'évaluer cette efficacité le chercheur a fait une étude du championnat régional de la wilaya d'Annaba, l'étude a eu pour échantillon l'équipe khadrawi Ahmed sedrata avec 20 joueurs (échantillon expérimental) et l'équipe IRB sedrata avec 20 joueurs aussi (échantillon référentiel) en appliquant un test initial ensuite le programme d'entraînement sportif et enfin le second test «retest»

En analysant les résultats on a déduit que le programme d'entraînement basée sur les jeux réduit développe les qualités physiques (force explosive et la force vitesse) chez les joueurs juniors.

#### Mots clés:

Les jeux réduits- programmation d'entraînement- force explosive - force vitesse-football- tranche d'âge U 17 ans.

#### 1- مقدمة وإشكالية 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.

وواجب الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية (القوة، المتانة، 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 و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى و لكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين.

يذكر (حنفي مختار، 1980، ص 65) أن كرة القدم الحديثة تتطلب الصفات البدنية للاعب كرة القدم، ولكي تكون كل مهارة عالية الأداء يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة وحالة بدنية عالية والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس.

وتتميز كرة القدم بتنوع أدائها ومهاراتها وتكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطوية ونفسية لتحقيق أفضل المستويات والوصول إلى تحقيق النتائج الإيجابية، وتعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح والفعالية في المستويات العالية.

فالقوة المميزة بالسرعة تعتبر من الصفات الأكثر أهمية وفعالية لإبراز التقنيات العصرية في كرة القدم الشاملة وهذا ما أكدته كل من Diatchov 1987، Grindler 1976، Pagniev 1997، حيث أن حركات اللعب المركزة على مستوى عالي من القوة والسرعة تأخذ طابعا مميزا وهاما في كرة القدم الحديثة، وتبرز أهمية هذه الصفة بعملية الاحتكاك المتواصل والجري السريع لمسافات قصيرة مصحوبا بالحركات التقنية كالتمريرات المتوسطة والقصيرة في مساحات مختلفة، كذلك القيام بالحركات التقنية من مختلف الأوضاع وبسرعة كبيرة، ثم السقوط والنهوض بسرعة لاستقبال الكرة من وضع صعب ودحرجتها ثم التهديف ... إلخ.

كما تعتبر أيضا القوة الانفجارية ذات أهمية كبيرة في مجال كرة القدم، إذ يذكر بارو وماجي أهمية هذه الصفة البدنية من حيث "أن معظم الرياضيين يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لإحداث القوة المتفجرة من أجل تحقيق أداء أفضل". Barrow and (Magee, 1973, p13)، وعليه على اللاعب أن يتمتع بهذه الصفة وذلك من أجل الحصول على الكرات العالية ولا سيما في ضربات الرأس وكذلك عند الانطلاق بسرعة للسيطرة على كرة مشتركة مع المنافس أو قطع كرة في أثناء الدفاع أو عند التهديف وغيرها من المواقف.

إن مميزات كرة القدم الحديثة أنها تعتمد على تنمية وتطوير الصفات البدنية بطريقة شاملة ومدمجة وهو ما يطلق عليه بالتحضير البدني المدمج، وعلى ذلك يحاول الباحث تطويره للصفات البدنية المذكورة سابقا بطريقة شاملة ومدمجة من خلال تخطيط وبرمجة وتدريب اللاعبين على مواقف تكون مشابهة لظروف المنافسات.

وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين إضافة إلى خبرة الباحث النظرية والميدانية كلاعب سابق وكذا استنادا لرأي بعض المدربين وخبراء كرة القدم الجزائرية لاحظ الباحث قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة 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 وتطوير الصفات البدنية الخاصة في المرحلة التحضيرية فقط ويظهر ذلك في الأثر الإيجابي لهذه الصفات المكتسبة في المرحلة التحضيرية خلال الجولات الأولى فقط ولكن مع مرور المباريات يلاحظ ظهور بداية نقص في فاعلية الأداء الحركي نتيجة لتوجيه المحتوى التدريبي فقط للجانب التكتيكي والتقني، وعليه ارتأى الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي لمعرفة تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، وانطلاقا من هذا يرى الباحث أهمية الإجابة على التساؤلات التالية:

#### 1-1 التساؤل العام:

- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

## 2-1- التساؤلات الفرعية:

- 1- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟
- 2- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة 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 القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- 1- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل ايجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- 2- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية.

### 3- أهداف البحث:

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لعيني البحث في الصفات البدنية قيد الدراسة.

### 5-تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

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

2-5- 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 فهيم البيك، 2003، ص102)

### 3-5- القوة الانفجارية:

تعرف على أنها القوة اللحظية و بطبيعة انفجارية و لمرة واحدة و ينحصر زمن أداؤها بين 2-3 ثواني لكي يكون في الأخير انتاج الطاقة من خلال استخدام فوسفات الكرياتين.(Weinck.J, 1997, p148)

#### 4-5- القوة المميزة بالسرعة:

أكد العلماء أن القوة المميزة بالسرعة هي الأداء خلال زمن معين ولأكبر عدد ممكن من التكرارات، أي السرعة في الأداء وهي لا تعني الأداء لمرة واحدة و ينحصر زمن أداؤها بين 10-15 ثانية ويعتمد على نظام الطاقة الفوسفاجيني (ATP. CP). (Weinck.J, 1983, p97).

#### 5-5- كرة القدم:

تعرف على أنها "رياضة تلعب 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، وتحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء". (مصطفى كامل، محمود حسام الدين، 1999، ص05)

#### 5-6- المرحلة العمرية أقل من 17 سنة:

يعرفها الباحث اجرائيا على أنها فئة من فئات التكوين القاعدي في كرة القدم وتقع بين فئتي الأصغر الأقل من 15 سنة والأواسط الأقل من 20 سنة وتتناسب مع مرحلة المراهقة المتوسطة المؤطرة من طرف الرابطة الجهوية لولاية عنابة.

#### 6- الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث:

##### 6-1- دراسة حجار خرفان محمد (2012):

- عنوان الدراسة: فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر. 2012.

- الهدف من الدراسة: حددت أهداف البحث في النقاط التالية:

- معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم.
- معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.
- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث قام باختيار عينة متكونة من 30 لاعبا قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، فتمثلت الأولى في أصاغر ترجي مستغانم بعدد 15 لاعب والثانية في أصاغر وداد مستغانم بنفس عدد اللاعبين وهي تابعة للبطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم – المستوى الأول-.
- الاختبارات المستخدمة: تمثلت في الاختبارات البدنية التالية:  
اختبار الجري 30 متر من الوقوف، اختبار القفز العمودي لأعلى، اختبار الجري المتعرج بين الحواجز.  
أما الاختبارات المهارية فتمثلت في:  
السيطرة على الكرة في مساحة محددة، الجري بالكرة بين القوائم، التمرير والاستلام والتحكم.

#### - نتائج الدراسة:

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدى في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى في الاختبار القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدى في كل الاختبارات المهارية قيد البحث.

- توجد فروق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، ماعدا اختبار السرعة 30 متر.
- توجد فروق دالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات في القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثر إيجابا في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية قيد البحث.

#### 2-6- دراسة جفدم بن ذهبية (2013):

عنوان الدراسة: تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

- الهدف من الدراسة: حددت أهداف البحث في النقاط التالية:

- معرفة مدى تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

- معرفة الفرق بين نتائج الاختبارات البعدية و المهارة بين عيني البحث.

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

- معرفة مدى مساهمة تدريبات الملاعب المصغرة في نجاح الأداء الحركي للاعبين الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسة الرياضية.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي على عينة متكونة من 30 تلميذ من الطور الإكمالي تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم من (13-15) سنة موزعين على النحو التالي:

- العينة الضابطة: عدد أفرادها 15 تلميذا.

- العينة التجريبية: عدد أفرادها 15 تلميذا و هي تمثل الفريق المدرسي لا كمالية 08 ماي بمستغانم.

- نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي و البعدي للعينة و هي لصالح الاختبارات البعدي و التي طبق عليها البرنامج التدريبي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي و البعدي للعينة الضابطة و هي لصالح الاختبارات البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدي للعينة الضابطة و التجريبية و هي لصالح العينة التجريبية.

- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للفرق المدرسية.

#### 7- الدراسة التطبيقية:

7-1- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي، و يعتبر من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، و لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، و بذلك يتناسب و طبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، و صولا بنا إلى اثبات الأثر الإيجابي في تنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة من خلال تقنين الأحمال التدريب و استخدام طرق التدريب المختلفة.

#### 7-2- مجتمع و عينة البحث:

مجتمع البحث: يتكون من لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة الذين ينتمون للرابطة الجهوية لولاية عنابة، حيث بلغ عدد الفرق 55 فريق مقسمة الى 04 أفواج (أ، ب، ج، د).

عينة البحث: قام الباحث باختيار مجموعتين من الفوج "أ، ب" بالطريقة العمدية وهي متمثلة في:

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

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

3-7- تحديد متغيرات البحث:

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

✓ المتغير التابع: "القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة".

4-7- مجالات البحث:

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

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

ج- المجال الزمني: بدأنا هذه الدراسة من 20 أوت 2016 إلى غاية 05 جانفي 2017

5-7- الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق مختلف إجراءات الدراسة عبر ثلاثة مراحل رئيسية:

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

- المرحلة الثانية: القيام بخطوات تمهيدية وكان 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 الوثب العمودي "سارجنت" (اختبار القوة الانفجارية).

\* اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكلتا الرجلين (اختبار القوة المميزة بالسرعة)

- إعداد أرضية جيدة للعمل.

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

6-7- أدوات البحث: استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان، الاختبارات البدنية.

1-6-7- الأسس العلمية للاختبارات:

- ثبات الاختبار:

في بحثنا هذا تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من نفس المرحلة العمرية قوامها 10 لاعبين من فريق مولودية 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 مستوى الدلالة

(0,05) ودرجة الحرية (09) وجدنا القيمة المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ: (0,602) و هذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح بالجدول التالي:

المعالجة الإحصائية الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
الوثب العمودي (سارجنت) الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكتتا الرجلين	10	09	0,05	0,97	0,602
				0,94	

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

- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق هذه الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت شوائبها أخطاء القياس و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين أن هذه الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي كما هو مبين في الجدول التالي:

المعالجة الإحصائية الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
الوثب العمودي (سارجنت) الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكتتا الرجلين	10	09	0,05	0,98	0,602
				0,96	

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.

7-7- 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 الفئات الشبانية 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.

- استخدم الباحث 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 بتهدئة الجسم و الرجوع به إلى الحالة الطبيعية بالاعتماد على الجري الخفيف و حركات التمدد العضلي.

ب- بناء البرنامج التدريبي:

أولاً: تحديد الأهداف:

✓ الهدف العام:

يهدف البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة إلى تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

✓ الأهداف الخاصة:

- تطوير القوة الانفجارية للاعب كرة القدم أقل من 17 سنة.

- تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم أقل من 17 سنة.

ثانياً: تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بناء على الأهداف التي تم الإشارة إليها كما يلي:

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي (08 أسابيع).

- العدد الكلي للوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية ، حيث تتدرب المجموعة بواقع (02) 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 المستوى 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.

ثالثاً: تقنين حمل التدريب:

درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة و لكن يجب أن تزداد بمرور الوقت و طبقاً للقدرات و التكيف.

تم تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح إلى:

- الحمل الأقصى: 90-100 % من مقدرة اللاعب، (نبضات القلب أكثر من 190 ن/د).

- الحمل أقل من الأقصى: (العالي): 75-90 % من مقدرة اللاعب، (نبضات القلب من 170 إلى 190 ن/د).

- الحمل المتوسط: 50-75 % من مقدرة اللاعب، (نبضات القلب أقل من 170 ن/د).

رابعاً: وسائل تنفيذ البرنامج:

قام الباحث بتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذ البرنامج في أحسن الظروف وتمثلت الوسائل في: اللاعبين عينة البحث، الأماكن و ساعات التدريب، الوسائل و العتاد المستعمل في الدراسة، الاختبارات في صورتها النهائية، المبادئ و طرق التدريب المتبعة في البرنامج، ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية.

8-7- 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.

8- عرض و تحليل نتائج الدراسة:

8-1- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث:

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الاحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الوثب العمودي "سارجنت"	41,35	5,23	40,80	4,96	0,34	2,02	غير دال
الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلا الرجلين	2,43	0,16	2,38	0,20	0,80		غير دال

جدول رقم (03): يبين مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 38.

لقد تبين من خلال المعالجة الاحصائية لمجموع النتائج الخام القبليّة لعينتي البحث باستخدام اختبار الدلالة "ت" و كما هي موضحة في الجدول أن جميع قيم "ت" المحسوبة و التي تراوحت 0,34 كأصغر قيمة إلى 0,80 كأكبر قيمة هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدره ب2,02 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 الاحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عينتي البحث.

8-2- عرض و تحليل نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة:

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الاحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الوثب العمودي "سارجنت"	40,80	4,96	41,40	4,92	2,17	1,72	دال
الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلا الرجلين	2,38	0,20	2,36	0,19	3,73		دال

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: الوثب العمودي، الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين، قد بلغت 2,17، 3,73، وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ1,72 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 19.

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

#### 3-8- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للعينة التجريبية:

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الاحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الوثب العمودي "سارجنت"	41,35	5,23	45,40	4,13	10,46	1,72	دال
الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين	2,43	0,16	2,25	0,11	6,74		دال

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 القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة أن:

قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البدنية: الوثب العمودي "سارجنت"، الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين، قد بلغت على التوالي 10,46، 6,74، وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ1,72 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 (التجريبية) و بالتالي فإن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة والذي طبق على العينة التجريبية ساهم وبشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية.

#### 4-8- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي لعيني البحث:

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الاحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الوثب العمودي "سارجنت"	45,40	4,13	41,40	4,92	2,78	1,68	دال
الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين	2,25	0,11	2,36	0,19	2,03		دال

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

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

قيمة "ت" المحسوبة لكل من اختبار الوثب العمودي "سارجنت"، اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين قد بلغت على التوالي 2,78، 2,03، وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ1,68 عند مستوى الدلالة 0,05 (درجة الشك 5% ودرجة الثقة 95%) و درجة الحرية 38.

مما سبق نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عيني 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.

#### 9- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث:

##### - مناقشة الفرضية الأولى:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

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

و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة وأثره 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 مناهج هي الخصوصية وتعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بد أن تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها في المنافسة".

ما تأكد 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 الثانية:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية بين القياس القبلي و القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) ولكلنا الرجلين وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (05) وهي 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 التهديف في مرمى الخصم ساهمت في تنمية القوة المميزة بالسرعة و التي تعتبر من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم وهذا ما أكده (طه إسماعيل، 1989، ص140) "إن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الرئيسية في كرة القدم"، و يضيف (GeneHooks 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 الثالثة:

- 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 مترو هذا ما نلاحظه في الجدول رقم(06) وهي 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 (HermanVermeulen, 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 المهارية 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 المهارية لناشئ كرة القدم".  
انطلاقا من النتائج المحصل عليها نقول أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

#### 10-الاستنتاجات:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي "سارجنت".
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) و لكلتا الرجلين.
- 3- إن برمجة التدريب وفق الأسس و المبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في القياس البعدي للاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

5- إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

**خاتمة:**

جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للفئات الشبانية، 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. وعليه 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 النتائج 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:**

**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 فهيم البيك أسس إعداد لاعب كرة القدم و الألعاب الجماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 5- مصطفى كامل، محمود حسام الدين: الحكم العربي و قوانين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.

**ثانياً: 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 Mombearst: Entrainement est performance collectives, édition vigot, paris, 1996.
- 5- Herman Vermeulen: Football-entrainement a la zone, édition amphora, paris, 2004.
- 6-Weineck.J: Manuel d'entrainement, 4<sup>eme</sup> édition, édition vigot, paris, 1997.
- 7-Weineck.J:Manuel d'entrainement, édition vigot, paris, 1983.