

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

جامعة الجزائر 03

جامعة الجزائر 03

حجاب عصام

كمال بن مصباح

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أواسط كرة القدم، ولدراسة مدى الفعالية أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة حيث شملت عينة الدراسة فريق خضراوي أحمد سدراتة بـ (20) لاعبا (العينة التجريبية)، وفريق اتحاد سدراتة بـ (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.

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة- البرنامج التدريبي- الصفات البدنية- كرة القدم- المرحلة العمرية (17-19) سنة.

Abstract

The aim of study is to identify the contribution of the training program based on mini-games in the development of physical qualities of U19 players. The study community included 57 teams from the Annaba League.

The study sample consisted of 20 players from Khadrawi Ahmed team (experimental sample) and the Sedratah IRB team also included 20 players (control sample). The researcher conducted a preliminary test on the sample of the study and then proceeded to implement the training program to re-test after the end of the program.

The results it was deduced that the mini-games based training program develops the physical qualities (maximum speed, explosive force and speed force) among junior players.

Keywords: Mini-games - program of training- physical skills- football- U19.

1- مقدمة وإشكالية البحث

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

وواجب الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية (القوة، المداومة، السرعة، المرونة والرشاقة) والتي يعرفها "برنار" (Bernard, 1998, p28) حيث يعتبرها الصفات البدنية الهامة واللازمة للاعب كرة القدم، وهذه العناصر على الرغم من إمكان فضل بعضها البعض من الآخر بشكل نظري إلا أننا نراها في الميدان العلمي كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض الآخر ويؤثر ويتأثر كل منها بالنقاط الأخرى ولكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين.

يذكر (حنفي، 1980، ص65) أن كرة القدم الحديثة تتطلب الصفات البدنية للاعب كرة القدم، ولكي تكون كل مهارة أساسية 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.

تتميز كرة القدم بتنوع أدائها ومهاراتها وتكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية وتعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطية ونفسية لتحقيق أفضل المستويات والوصول إلى تحقيق النتائج الإيجابية، وتعتبر صفة السرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح والفعالية 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 وفي اتحاد بناء هجمة أثناء سير اللعب، أو الصراعات الثنائية أو أهمية مباحة أو إيقاف أو عرقلة أو على الأقل تضيق الهجوم المضاد للفريق المنافس. (منذر، 2000، ص30)

كما أن القوة المميزة بالسرعة تعتبر من الصفات الأكثر أهمية وفعالية لإبراز التقنيات العصرية في كرة القدم الشاملة وما أكده كل من Grindler 1976، Diatchov 1987، 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 التهديد ... إلخ.

كما تعتبر أيضا القوة الانفجارية ذات أهمية كبيرة في كرة القدم، إذ يذكر بارو وماجي أهمية هذه الصفة 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 التهديد وغيرها من المواقف.

إن من 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 مماثلة ومشابهة لظروف المنافسات.

ومن هنا يتضح أن تدريبات الألعاب المصغرة والتي تجري في مساحات صغيرة وبعدد معين من اللاعبين ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته، كما أنها تعد إحدى وسائل إعداد اللاعب إعدادا جيدا حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية، ويذكر Eric bottym 1981 "أن الألعاب المصغرة تعتبر من بين الطرق الحديثة والأكثر فاعلية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها، وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة، لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات ومساحات صغيرة".

إذن فتدريبات الألعاب المصغرة تعتبر عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب، حيث أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي، تدريبي للفئات العمرية المختلفة إذ يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب المصغرة وبشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور وتحقيق مستوى أداء متقدم.

وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين إضافة إلى خبرة الطالب النظرية والميدانية كلاعب سابق وكذا استنادا لرأي بعض المدربين وخبراء 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 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 خلال مرحلة المنافسة لمعرفة تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أواسط كرة القدم، وانطلاقا من هذا يرى الباحث أهمية الإجابة على التساؤلات التالية:

التساؤل العام: هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أواسط كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي أواسط كرة القدم؟

- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي أواسط كرة القدم؟
- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة للعبئة الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية قيد الدراسة؟

2. فرضيات البحث

حتى يكون البحث العلمي بحثاً موجهاً وعلمياً، ويجب أن يشمل على فرضيات محددة ودقيقة لدراسة تكون تخمينية يسعى الباحث إلى إثباتها أو نفيها، وعليه وانطلاقاً من أسئلة البحث المطروحة سابقاً نضع الفرضيات التالية للبحث:

1.2. 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:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي أواسط لكرة القدم.
- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي أواسط لكرة القدم.
- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط لكرة القدم.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعيدة للعبئة الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية لصالح العبئة التجريبية.

3. أسباب اختيار الموضوع:

- نقص مثل هذه المواضيع والتي تعتبر مهمة ومعالجة لمشكلة تدني مستوى كرة القدم لدى الفئات الشبانية.
- نود من خلال هذا الموضوع إبراز أهمية تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعب كرة القدم أواسط.
- اعتماد أغلب المدربين لفئة الأواسط في بناء البرامج التدريبية العلمية على خبراتهم الميدانية.
- نقص التأطير والتكوين لدى المدربين والمسيرين.
- محاولة إفادة المدربين في ميدان كرة القدم لفئة الأواسط بهذه الدراسة.
- أهمية الدراسة في حد ذاتها.

4. 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 البعيدة لعينتي البحث في الصفات البدنية قيد الدراسة.

5- أهمية البحث:

- تعريف خصائص وأهمية الألعاب المصغرة بالنسبة لفئة الأواسط.
- إجراء الاختبارات التي تعتبر مؤشر ودال ذو قيمة، لمعرفة مدى مساهمة الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.
- جمع وتحليل الاختبارات ومقارنة النتائج التجريبية لكل فرق البحث.
- تقديم برنامج على تدريبي خاص بفترة المنافسة يساعد المعنيين بشؤون التدريب مستقبلاً على إعداد لاعبيهم إعداداً ملتزماً وهادفاً، لتنمية وتطوير الصفات البدنية وبالتالي الرفع من مستوى كرة القدم الجزائرية.

- تعزيز مكانة هذا النوع من التدريبات في اختصاص كرة القدم.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

1-6- الألعاب المصغرة

وتعرف على أنها " تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، والتي تجرى على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة". (حنفي، 1992، ص135)

2-6- البرنامج التدريبي

" هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف". (علي، 2003، ص102)

3-6- الصفات البدنية

يقول (بسطويسي، عباس، 1989، ص154) "إن مصطلح الصفات البدنية والذي يتداوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية ترجمة لمصطلحات أجنبية فنجد الصفات الجسمية، الصفات الحركية، القدرات الحركية، القدرات البدنية والفيزيولوجيا، وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات البدنية التالية: التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة"، كما يعرفها (كمال ومحمد صبحي، 1978، ص127) " أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس".

4-6- 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، محمود، 1999، ص05)

5-6- المرحلة العمرية (17-19) سنة

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (17-19) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا "مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة، ويتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طبعاً آخر، وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلتزم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية لتحديد موقعه من هؤلاء الناضجين، ومحاولة التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية والثقافية والرياضية وإزاء العمل الذي يسعى إليه". (نوري، 1990، ص48)

7- الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث

1-7- دراسة حجار خرفان محمد (2011)

- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعب مصغرة على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم.

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

- معرفة الفروق بين نتائج الاختبارات البعيدة البدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية.

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم تحت 14 سنة.

- وضع برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم على الملاعب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لنادي كرة القدم تحت 14 سنة.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي حيث قام باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية، فتمثلت الأولى في أصاغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعبا وتمثلت الثانية في أصاغر وفاق مزهران بنفس عدد اللاعبين وهي تابعة للبطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم -

المستوى الثاني-

- نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينات التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينات الضابطة وهي لصالح الاختبارات البعدية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للعينات الضابطة والتجريبية وهي لصالح العينة التجريبية.
- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

7-2- دراسة حجار خرفان محمد (2012)

- **عنوان الدراسة:** فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لنادي كرة القدم.
- **الهدف من الدراسة:** حددت أهداف البحث في النقاط التالية:
- معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية لنادي كرة القدم.
- معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض المهارات الأساسية لنادي كرة القدم.
- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينات الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث قام باختيار عينة مكونة من 30 لاعباً قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، فتمثلت الأولى في أصغر ترجي مستغانم بعدد 15 لاعباً والثانية في أصغر وداد مستغانم بنفس عدد اللاعبين وهي تابعة للبطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الأول.
- **نتائج الدراسة:**

- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينات التجريبية لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في الاختبار القبلي والبعدي لدى العينات التجريبية لصالح الاختبار البعدي في كل الاختبارات المهارية قيد البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين العنيتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، ماعدا اختبار السرعة 30 متر.
- توجد فروق دالة إحصائية بين العنيتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات في القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثر إيجاباً في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

7-3- دراسة جغدم بن ذهبية (2013)

- **عنوان الدراسة:** تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري 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 والمهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- معرفة الفرق بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارية بين العينات الضابطة والتجريبية.
- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير الصفات البدنية والمهارات 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 وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي على عينة مكونة 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 وهي تمثل الفريق المدرسي لا كمالية 08 ماي بمستغانم.
- **نتائج الدراسة:**
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعيدة للعينة وهي لصالح الاختبارات البعيدة والتي طبق عليها البرنامج التدريبي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للعينة الضابطة وهي لصالح الاختبارات البعيدة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعيدة للعينة الضابطة والتجريبية وهي لصالح العينة التجريبية.
- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للفرق المدرسية.

8- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات والتي تم الاستعانة بها في الدراسة وقد راعى الباحث اختيار ما هو متاح من إصدارات.

وقد استفاد الباحث من تحليل هذه الدراسات، من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل والأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية الخاصة بلاعبين كرة القدم عبر مراحل عمرية مختلفة، وكذلك بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم.

9- الدراسة التطبيقية

1-9- المنهج المستخدم

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية الصفات البدنية الخاصة للاعبين أواسط كرة القدم من خلال تقنين الأحمال التدريب واستخدام طرق التدريب المختلفة.

2-9- مجتمع وعينة البحث

❖ **مجتمع البحث:** في دراستنا هذه يتكون مجتمع البحث 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 وهي متمثلة في:

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

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

❖ **تجانس عينة الدراسة:** قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عنها نتائج البحوث والدراسات السابقة، حيث قام بضبط المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي (الصفات البدنية) وهي متغيرات جسمانية، حتى لا تعزى الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات وهي كما يلي:

- **المتغيرات الجسمانية:** وتشمل على العمر الزمني (بالسن)، الوزن (كلغ)، الطول (السنتمتر)، العمر التدريبي (السن).

الجدول رقم (01): يبين تجانس العينة من حيث العمر، الوزن، الطول العمر التدريبي، عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية 2 (ن-1) عند الأواسط.

المعالجة الاحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	قيمة "ت"	الدلالة الاحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	المحسوبة	الجدولية	
المتغيرات	العمر الزمني	17,85	0,87	17,65	0,81	0,74	2,02
	الوزن	70,65	4,54	70,35	4,90	0,20	
	الطول	175,75	5,46	175,15	5,14	0,23	
	العمر التدريبي	4,90	1,25	5,10	1,16	-0,52	

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن قيمة "ت" المحسوبة للمتغيرات الجسمية تراوحت ما بين -0,52 إلى 0,20 وجميع هذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 2,02 عند مستوي الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 38، مما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات، أي الفروق الحاصلة ليست لها دلالة إحصائية، وبالتالي فإن هذا التحليل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عيّنتي البحث.

3-9 - تحديد متغيرات البحث:

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

المتغير التابع: "الصفات البدنية".

4-9 - مجالات البحث:

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

ب- المجال المكاني: أجريت الاختبارات البدنية القليلة و البعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعب البلدي وملعب الملحق البلدي مكان تدريب العيّنتين.

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

* ضبط الاختبارات البدنية من طرف الخبراء والمحكمين 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.

5-9 - الدراسة الاستطلاعية

تم تطبيق مختلف إجراءات الدراسة عبر ثلاثة مراحل رئيسية:

- المرحلة الأولى: من خلال مراجعة المصادر الخاصة بكرة القدم وكذلك الدراسات السابقة والمشابهة 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 وذلك من أجل اختيار أنسب الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية المذكورة حيث توصل الطالب إلى الاختبارات 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 العدو 30م (اختبار السرعة القصوى).

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

* اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكتلا 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 وإعادة الاختبار في نفس الوقت ونفس الظروف، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي ثبات، صدق وموضوعية هذه الاختبارات.

9-6- أدوات البحث:

استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية:
المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان، الاختبارات البدنية.

9-6-1- الأسس العلمية للاختبارات:

ثبات الاختبار: هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيق هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، ويقصد بثبات الاختبار "مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائج الاختبار فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين على أن يصل إلى نفس النتائج تقريباً". (عبد الحفيظ، 1993، ص149)

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 وبعد الحصول على نتائج الاختبارات قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون وبعد 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) وهذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح بالجدول التالي:

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

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

صدق الاختبار: يقول محمد عبد السلام أحمد "إن الصدق نسبي وأنه يعني أن يقيس فعلا الجانب الذي وضع لقياسه، فصدق الاختبار بمدى دليل مباشر على مدى صلاحيته لقياس أحد المتغيرات". (صفوت، 1989، ص112)

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

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

جدول رقم (03): يبين صدق الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث.

موضوعية الاختبارات: يعتبر الاختبار موضوعيا إذا ما أعطى نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين، كما يقصد بموضوعية الاختبار عندما يكون لأسئلته أو وضعياته الاختبارية نفس المعنى والاجابة ونفس التجاوب من مختلف أفراد العينة التي يطبق عليها الاختبار. (فاطمة، ميرفت، 2002، ص165)

ومن هنا استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية السهلة والواضحة مع شرحها الجيد والتطرق لكل تفاصيل ومتطلبات كل اختبار من الاختبارات، ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج، هذا بالإضافة الى استخدامنا الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو عند تنفيذ الاختبارات، وعليه نستنتج بأن هذه الاختبارات تتميز بموضوعية عالية.

9-7- البرنامج التدريبي:

أ- الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

لقد اعتمد الباحث على البرامج العلمية والدراسات السابقة وأحدث الدراسات على شبكة الأنترنت المتخصصة في تدريب الأواسط بغية تحديد أفضل وأنسب الطرق والمبادئ للتخطيط واعداد البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة وانطلاقاً من هذا أمكن التوصل لوضع أسس للبرنامج التدريبي باستعمال الألعاب المصغرة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص ومميزات المرحلة العمرية قيد البحث.
- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل تطبيق الوحدة التدريبية.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق عمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة والجهد. إلخ.
- استخدام الباحث طريقة التدريب باستخدام أسلوب المنافسة، التدريب التكراري، التدريب المنخفض والمرتفع الشدة.
- مراعاة مدى الترابط بين عناصر مكونات الحالة التدريبية للاعب (الصفات البدنية، المهارات الأساسية والخطية، المهارات النفسية).
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
- الحرص على التنويع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو والمراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الأنترنت.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- الاهتمام بالمرحلة الختامية الخاصة بتهذئة الجسم والرجوع به إلى الحالة الطبيعية بالاعتماد على الجري الخفيف وحركات 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 صنف أوسط.

الأهداف الخاصة: تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي كرة القدم؛ تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم؛ تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

ثانياً: تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بناءً 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 والمرحلة الختامية.
- الشدة المستخدمة خلال الوحدات التدريبية من (64-100) من أقصى مقدرة اللاعب، حيث حددت الشدة من خلال زمن التمرين، درجة الصعوبة والمساحة المستخدمة، عدد اللاعبين، والفترة التي يعود فيها اللاعب إلى حالته الطبيعية وهو زمن الراحة للوصول إلى المستوى الذي يسمح للاعب تكرار التمارين المستخدمة خلال الوحدة التدريبية بكفاءة عالية.
- تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين ولكل مجموعة مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.
- توفير أفضل الأدوات والمستلزمات لأداء التمارين.
- تم إجراء التدريبات في ظروف مشابهة للأداء في المباريات من نوعيات مختلفة (الفردية والمزدوجة، المركبة والجماعية) حيث قننت هذه التدريبات أو التمارين حسب صعوبة الأداء والغرض من هذه التمارين والمساحة التي يؤدي فيها التمرين، زمن وعدد مرات التكرار للتمرين الواحد.

ثالثاً: تقنين حمل التدريب:

درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقاً للقدرات والتكيف.

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).

رابعاً: وسائل تنفيذ البرنامج:

- قام الباحث بتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذ البرنامج في أحسن الظروف وتمثلت الوسائل في:
- تحديد اللاعبين عينة البحث.
- تحديد الأماكن وساعات التدريب.
- تحديد الوسائل والعتاد المستعمل في الدراسة.
- إخراج الاختبارات في صورتها النهائية.
- تحديد المبادئ وطرق التدريب المتبعة في البرنامج مع ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية.

8-9- 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.

10- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-10- عرض وتحليل نتائج التوزيع الاعتدالي:

الاختبارات		المعالجة الإحصائية			
العدو	العينة التجريبية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
30م	العينة التجريبية	3,59	3,62	0,13	-0,03
	العينة الضابطة	3,62	3,59	0,27	1,53
الوثب العالي (سارجنت)	العينة التجريبية	42,50	43	5,40	-0,45
	العينة الضابطة	41,85	42	5,07	0,08
الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكننا الرجلين	العينة التجريبية	2,42	2,40	0,16	0,50
	العينة الضابطة	2,38	2,40	0,20	-0,32

جدول رقم (04): يبين بعض مقاييس النزعة المركزية والتشتت المتحصل عليها من نتائج الاختبارات قيد البحث. من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن جميع القياسات تدخل ضمن المنحني الاعتدالي حيث أن قيم معامل الالتواء المحسوبة جاءت ضمن المجال (3-، 3+) نظرا لأن أدنى قيمة بلغت (-0,45) بينما أعلى قيمة بلغت (1,53) وهذا عند كل من العينة الضابطة والتجريبية، مما يدل على أن هذه البيانات موزعة توزيعا اعتداليا، وهذا ما يؤكد (Stephane Hampely 2004) أنه كلما كان الالتواء محصورا بين (-، 3+) دل ذلك على أن البيانات (الدرجات) تتوزع توزيعا معتدلا وهذا يعني:

تجانس العينة، عدم التحيز، سلامة اختبار العينة، توزيع الخاصية موضوع البحث توزيعا معتدلا في مجتمعها الأصلي، الخلو من أخطاء القياس، وعليه يمكن تطبيق الاختبارات المقترحة قيد البحث.

2-10- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية 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	3,59	0,13	3,62	0,27	0,43	2,02	غير دال
الوثب العمودي "سارجنت"	42,50	5,40	41,85	5,07	0,39		غير دال
الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكننا الرجلين	2,42	0,16	2,38	0,20	0,70		غير دال

جدول رقم (05): يبين مقارنة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 38.

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام القبلية لعينتي البحث باستخدام اختبار الدلالة "ت" وكما هي موضحة في الجدول أن جميع قيم "ت" المحسوبة والتي تراوحت 0,39 كأصغر

قيمة إلى 0,70 أكبر قيمة هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 2,02 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 38، مما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات، أي الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية، وبالتالي فإن هذا التحليل الإحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عينتي البحث.

3-10- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعبئة الضابطة:

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

جدول رقم (06): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعبئة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19.

يتضح من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعبئة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة أن:

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

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

4-10- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعبئة التجريبية:

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

جدول رقم (07): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعبئة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19.

يتضح من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعبئة التجريبية في الاختبارات قيد الدراسة أن: قيمة "ت" المحسوبة في الاختبارات البدنية: العدو 30م، الوثب العمودي "سارجنت"، الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكلا الرجلين، قد بلغت على التوالي 3,86، 7,86، 7,71، وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1,72 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19. مما سبق نستنتج بأن النتائج المحصل عليها تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لهذه العبئة وبالتالي فإن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة والذي طبق على العبئة التجريبية ساهم وبشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية.

5-10- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لبعئتي 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 لكلا الرجلين	2,10	0,12	2,36	0,16	5,43		دال

جدول رقم (08): يبين مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لبعئتي البحث في الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 38.

يتضح من خلال الجدول الذي يقارن نتائج الاختبارات البعدية لبعئتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد الدراسة أن:

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

مما سبق نستنتج بأن الفروق الظاهرة بين نتائج الاختبار البعدي على مستوى عيني البحث كما هي موضحة في الجدول لها دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعبنة التجريبية حيث كان التحسن أفضل لدى أفراد العبنة التجريبية مقارنة بالعبنة الضابطة.

11- 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 للعبنة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار العدو 30 وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (07) وهي كلها لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة والتي تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها، سرعة الهجمات المعاكسة، سرعة العودة للدفاع، ساهمت في تطوير السرعة القصوى وهذا ما اتفق مع عمر المجد وجمال إسماعيل (2001) "إذ يرى أن الألعاب المصغرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، وتتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية والمشتقة، كما أنها تعمل على إكساب الفرد الكثير من التوافق العضلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية صفات الرشاقة والسرعة والمرونة".

ما تأكد عن العديد من الدراسات والبحوث كدراسة حجار خرفان محمد (2011)، إذ تشير أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم، كذلك دراسة حجار خرفان محمد (2012)، والتي تشير إلى أن توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثراً إيجابياً في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

انطلاقاً مما سبق نرى بأن تدريبات الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب الرياضي وهذا ما أكدته (Jones, Al 2007) "أن الألعاب المصغرة مهمة جداً 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 واستعراض جذاب".

لهذا يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم وبشكل إيجابي في تطوير السرعة القصوى للاعبين العبنة التجريبية وبالتالي 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 للعبنة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي "سارجنت" وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (07) وهي كلها لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك نتيجة إلى فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة وأثره في تطوير الجوانب البدنية للاعبين كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية من أداء حركي ومواقف تشبه ما يحدث في المباريات مثل التحرك السريع والتغيير المفاجئ في الاتجاه، حركات القفز من أجل ضرب الكرة، الانطلاقات السريعة مع التوقف، هذا ما يعرف بالخصوصية في مجال التدريب حيث يقول

(Brain, 1999, p118) "إن القاعدة الذهبية لأي منهاج هي الخصوصية وتعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بد أن تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها في المنافسة"، ويضيف كل من (Dellal, Al 2008) "أن التدريب المتكامل يجب أن يوجه نحو النوعية ونحو التخصص باستعمال الألعاب المصغرة"، ويضيف مفتي إبراهيم حماد "أنه كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة كان التمرين أكثر فائدة بالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جداً، ويجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجياً، ويراعي أهمية الوصول لفئة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكد على زيادة السرعة تدريجياً". (مفتي، 1987، ص200)

ما تأكد عن الدراسات والبحوث كدراسة جغدم بن ذهبية (2013)، إذ تشير إلى أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً 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 وعليه نؤكد صحة الفرضية الثانية.

مناقشة الفرضية الثالثة: البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم.
من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) ولكتلا الرجلين وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (07) وهي كلها لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة والتي تتم في مساحات ضيقة تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها والتحرك السريع مع التغيير المفاجئ في الاتجاه، الانطلاقات السريعة والتوقف، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، القفز المتكرر للأعلى والتهديف في مرمى الخصم ساهمت في تنمية القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم وهذا ما أكدته (إسماعيل، 1989، ص140) حيث يقول "إن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الرئيسية في كرة القدم"، ويضيف (Gene Hooks 1996) "إن القوة المميزة بالسرعة ضرورية إذا ما أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق والنجاح الرياضي".
إن أهمية الألعاب المصغرة حسب (Disvalo, Al 2007) تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية والفيزيولوجية والنفسية للاعبين وتنمية روح اللعب في الفريق، وهذا ما يعرف بالتدريب الرياضي الشامل والمدمج حيث يقول (Jones, Al 2007) "أن الألعاب المصغرة تدمج كل من التحضير البدني من خلال الحركات القصيرة والمكثفة، تغيير الاتجاهات، الثنائيات، وكذلك العمل التقني والتكتيكي والفكري"، كما يتفق معه (Eric, 1996, p128) إذ يرى "أن التدريب الرياضي الشامل هو الذي يشمل جميع العناصر (الأداء الرياضي، الصفات البدنية) في حصة تدريبية واحدة وهذا ما يثبت أهميته البالغة في تحقيق الأهداف المسطرة".

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

مناقشة الفرضية الرابعة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية لصالح العينة التجريبية.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث ماعدا اختبار العدو 30 متر وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (08) وهي كلها لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك نتيجة إلى أثر تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات التي تتم في ملاعب مصغرة من تمارين جماعية مدمجة تتضمن كل من الجانب البدني، التقني والخططي وكذلك النفسي وهذا ما اتفق مع (Herman, 2004, p23) إذ يرى "أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظراً لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة ردة الفعل ودقة الأداء لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة".

إن تدريبات الألعاب المصغرة تساهم في تنمية الصفات البدنية بطريقة شاملة ومدمجة، وهذا ما يعرف بالتحضير البدني المدمج والذي يعتبر من الطرق الحديثة المستخدمة في كرة القدم حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مثلاً 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 والبدنية للاعبين"، ويذكر أيضاً (Impellizzeri 2006) "بأن استخدام التمارين بالتدريب البدني المدمج أكثر ثراءً عن التدريب البدني التقليدي".

ويرجع الباحث كذلك إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار البعدي والمتمثل في اختبار العدو 30م أولاً إلى صعوبة تنمية تلك المهارة والتي تتطلب عملاً مخصصاً لها من جهة ومن جهة أخرى إلى طبيعة التحركات فوق الملاعب الصغيرة وما تتوفر فيه من معوقات وحواجز تتمثل في الزملاء والخصوم مما يعيق على اللاعب الجري لمسافات طويلة إذ لا تتعدى 20 متر، وهذا ما لاحظناه في دراسة حجار خرفان محمد (2012) تحت عنوان "فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المناقشة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لنادي كرة القدم".
انطلاقاً من النتائج المحصل عليها نقول أن الفرضية الرابعة قد تحققت.

12- الاستنتاجات:

- أ- توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار العدو 30 م.
- ب- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي "سارجنت".
- ج- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) ولكلتا الرجلين.
- د- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات.
- هـ- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ما عدا اختبار العدو 30م.
- و- إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

خلاصة

جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي أوسط كرة القدم، حيث أن هذه التدريبات والتي تتم في ملاعب صغيرة تشابه وما 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 وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب، كلها تتم على مساحات صغيرة ما تسمح بتنمية وتطوير الجانب البدني، التقني، الخططي وحتى النفسي.

وعليه من خلال هذه الدراسة يمكننا القول بأن هناك تطور ملحوظ في الصفة البدنية من خلال البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة وهذا ما أثبتته النتائج التي اعتمدت على الاختبارات البدنية في الاختبار القبلي والبعدي بأن هناك فروق واضحة تعزى لصالح الاختبارات البعيدة أو البرنامج التدريبي المقترح.

المصادر والمراجع:

- بسطويسي أحمد، عباس صالح. (1989). طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، ط3، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
- حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حنفي محمود مختار. (1992). كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، عمان.
- صفوت فرج. (1989). القياس النفسي، ط3، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة.
- طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر.
- عبد الحفيظ مقدم. (1993). الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- علي فهمي البليك. (1992). أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. (1978). اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مصطفى كامل، محمود حسام الدين. (1999). الحكم العربي وقوانين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- مفتي إبراهيم حماد. (1987). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- منذر هشام، علي الخياط. (2000). قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- نوري الحافظ. (1990). المراجعة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، القاهرة.

- Barrow and Magee (1973). A practical approach of measurements in physical, education, Léa, fibiger, philadelphia.
- Bernard.T (1998). Préparation en entraînement du football, édition amphora, paris.
- Brain Mackenzi (1999). Sport coca, ply metrics, disclamiev, bbc, edition web guide sport, paris.
- Erick Mombearts (1996). Entraînement est performance collectives, édition vigot, paris.
- Herman Vermeulen (2004). Football-entraînement a la zone, édition amphora, paris.