

تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية

جغدم بن ذهبية أستاذ مساعد قسم "أ" معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

ملخص:

لقد أصبح التخطيط اليوم في مجال التدريب الرياضي الحديث ضروريا وهاما في إعداد اللاعبين إعدادا متزنا ومتكاملا في جميع النواحي البدنية والمهارية، الخططية والنفسية وبالتالي الحصول على أعلى مستوى ممكن و تحقيق النتائج المرجوة والقدرة على الانتصار. وإن النقص الفادح في التخطيط وعدم استعمال الأسلوب العلمي الدقيق في التدريب في مجال كرة القدم، هو الذي جعل الكرة الجزائرية تؤول إلى الحال الذي هي عليه الآن، حيث هي أقل مستوى إذا ما قورنت بالدول المتقدمة وأصبحت تنظر إلى التأهل إلى الأولمبياد أو كأس العالم حلم يصعب تحقيقه.

وقد هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التدريبات على الملاعب المصغرة، التي هي إحدى وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية والصفات البدنية، فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات، من وجود زملاء ومساعدين ومنافسين، ومواقف متغيرة ومتباينة، وعبء بدني ومنافسة حقيقية، وعند أداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيرا جدا مما يتيح تكرارات مؤثرة. واللعب على الملاعب المصغرة يكسب اللاعب العديد من الصفات البدنية، حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة، وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن، وتساعد الملاعب المصغرة كذلك على تثبيت خطط اللعب الهجومية والدفاعية، وإتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء المهاري.

الكلمات الأساسية: الملاعب المصغرة - الصفات البدنية - المهارات الأساسية - الفرق الرياضية المدرسية.

Résumé:

Aujourd'hui, la planification dans le domaine de l'entraînement sportive moderne est devenue nécessaire et importante pour la préparation des joueurs d'une manière équilibrées et complète dans tous les aspects (physique, tactique, psychologique et les compétences), et donc obtenir un plus haut niveau possible pour pouvoir gagner et ainsi réaliser les résultats espérés.

Le grand manque de planification et l'absence de l'utilisation de méthodes scientifique dans l'entraînement de football a rendu de football algérien d'un bas niveau par rapport aux niveaux des autres pays développés, ce qui a fait de la qualification aux jeux olympique et à la coupe du monde un rêve difficile à atteindre.

L'étude avait l'objectif de déterminer l'impact de l'entraînement sur les mini-stades qui est l'un des moyens d'installation et de développement des compétences de base et les caractéristiques physiques. Tels exercices présentent des situations de jeux identique à celles

rencontres dans le match, tel que la présence des collègues, les associés et les concurrents,

ainsi que des différents attitudes variantes, et une charge physique et vrais concurrence. Et lors de l'exécution des compétences dans un temps réduit ; dans ces mini-stades ce temps est considéré comme un large temps ce qui permet de répéter l'exercice efficacement. Jouer sur des mini-stades permet aux joueurs d'obtenir de différentes qualités physiques, d'où elle est base de la vitesse du joueur pour se déplacer pour prendre les endroits appropriés ainsi que la manière de garder la balle et de charger de place.

Les mini-stades aident aussi à fixer les tactiques des jeux défensif et offensif et à la maîtrise des compétences, compte tenu des circonstances de la transformation rapide et contenue au cours de la performance collective en plus de développement de l'agilité et la vitesse de réaction et la précision des compétences de performance.

Mots-clés: stades mini – qualités physiques – compétences de base. Equipe sportive scolaire.

مقدمة:

أصبحت كرة القدم اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهارات حركية، وبذل مجهود بدني كبير خاصة مع تطور طرائق التدريب وخطط اللعب، مما اضطر المدربين إلى إعداد اللاعبين إعدادا متكاملًا من جميع النواحي البدنية، المهارية، الخططية، والنفسية ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية متكاملة، وقد أصبح الطابع المميز لأداء الفرق العالية من حيث المستوى في كرة القدم حاليا هو سرعة التحكم والسيطرة على الكرة وسرعة التعامل معها والتحرك بها، فقد أصبح الأداء السريع يلعب دورا هاما وسببا من أسباب الفوز لهذا الفريق، ويرى محمد حسن علاوي أنه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب ومهما اتصف به من سمات خلقية وإدارية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالاتفاق للمهارات الأساسية. (علاوي، 1992، صفحة ص85)

إن الظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هو مقدرتهم على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركاتهم، ولم يعد هناك أي مكان للاعب البطيء في أي فريق، وهذا يرجع إلى زيادة قوة وسرعة الأداء واللاعب الآن يجب أن يستطيع التمرير أثناء الجري بالكرة وأيضا أن يقوم بالتصويب الدقيق أثناء تحركه بالكرة.

وللوصول إلى هذا المستوى يجب على المدرب التخطيط أثناء التدريب بما ينسجم بمتطلبات وقابليات اللاعبين المهارية، البدنية، الخططية، والنفسية، وبالتالي سوف يصل اللاعبون تدريجيا إلى مستوى وفق متطلبات الأداء في مواقف اللعب المختلفة، إذ أن المدرب يوجه واللاعب يرفع من مستوى أدائه عندما يستجيب لخطط اللعب الأساسية. وإن التخطيط يفرض على المدرب أن يكون ملما كل الإلمام بفن كرة القدم.

كلما اقترب ظروف التمرين من ظروف المنافسة، كان التمرين أكثر فائدة وبالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جدا، ويجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجيا، ويراعى أهمية الوصول لدقة الأداء أولا ثم سرعته ثانيا مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجيا. (حمادة، 1997، صفحة 200)

مشكلة:

وإن التدريبات في المساحات المختلفة، تؤدي إلى تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على الأداء والتفكير الجيد، وهذا يعني أن تصميم تلك التدريبات بطرق وأساليب متعددة ومتغيرة المواقف، وبتكرار التدريب عليها يمكن أن تساعد اللاعب على الفهم السريع للأداء والتحرك المطلوب، وأيضا للمواقف المحتمل مجاهاتها أثناء المباراة، ويتم ذلك وفق تدريبات تطبيقية في ملاعب مصغرة ذات مساحات مختلفة.

ويرى (البساطي، 2000، صفحة 184) بأن التدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات، يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ذلك 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. وعليه فإن التدريبات على الملاعب المصغرة أساس لاكتساب اللاعبين العديد من التركيبات الخططية المختلفة واتفاق التمرير السريع المناسب، وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن اليقظة بكل خصم وزميل قريب، وتتم هذه المواقف عادة في مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني والمهاري. وبالرغم من أن المدرسة تعتبر منبع خصب لاكتشاف المتفوقين والعناية بهم للوصول إلى المستويات العالية، إلا أن ما يلاحظ هو إهمال هذه الشريحة في حين أن التدريبات للفرق الرياضية المدرسية يفتقر إلى استخدام طرق التدريب الحديثة، وكذا خطط اللعب في مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية ونخص بالذكر كرة القدم.

ومن بين الطرق الحديثة المستخدمة، طريقة استخدام الملاعب المصغرة كطريقة في تدريب الفرق الرياضية المدرسية، مما دفع بالطالب الباحث إلى تحديد موضوع بحثه تحت عنوان "تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية".

وعليه تم طرح التساؤل العام التالي: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية ؟

- التساؤلات الفرعية:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية ؟
- هل للبرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة تأثير في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية ؟
- هل تساهم تدريبات الملاعب المصغرة في نجاح الأداء الحركي للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق المدرسية أثناء المواقف التنافسية ؟

* الاهداف:

- الهدف العام:

- معرفة مدى تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

- الأهداف الفرعية:

- معرفة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية.
- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة، في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- معرفة مدى مساهمة تدريبات الملاعب المصغرة، في نجاح الأداء الحركي للاعبي الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسة الرياضية.

* الفرضيات:

- الفرضية العامة:

- إن استخدام الملاعب المصغرة، يؤثر ايجابا على تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

- الفرضيات الفرعية:

- إن تدريبات على الملاعب المصغرة، يؤثر بالإيجاب علي تحسين الأداء البدني للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

- إن التدريبات على الملاعب المصغرة يؤثر بالإيجاب علي تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في الاختبار ألبعدي للعينه الضابطة والتجريبية، وهي لصالح العينه التجريبية.
- * **التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:**
- **الملاعب المصغرة:** هي مساحات تحدد حسب هدف التدريب في مواقف مماثلة للأداء الفعلي أثناء المباريات. (تعريف إجرائي)
- **الصفات البدنية:** مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس (حسنين، 1998، صفحة 124)
- **المهارات الأساسية:** هي كل الحركات الضرورية والهادفة، التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها. (مختار، 1994، صفحة 65)

* **الدراسات السابقة والمشابهة:**

- **دراسة حجار خرفان محمد 2012:**

- هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على الملاعب المصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، وكذا الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية والمهارات الاساسية قيد الدراسة.
- طبق البرنامج على عينة قوامها 30 لاعبا من الأصاغر، واتبع الباحث المنهج التجريبي وذلك لأنه يتناسب ومشكلة البحث.
- وتوصلت الدراسة الى الاستنتاجات التالية:
- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي وألبعدي لدى العينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية.

- دراسة بن قاسم علي الحاج محمد 2005: "تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية".

هدفت الدراسة إلى تقويم البرامج التدريبية لمدرسي مدارس كرة القدم عينة البحث قصد الدراسة، حيث استخدم الباحث المنهج المنهج التجريبي على عينة من ناشئي مدارس كرة القدم في مناطق الغرب الجزائري وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1. نقص اهتمام المدربين بالاشتراك في دراسات تدريبية مرتبطة بالتدريب الرياضي.

2. عدم ملائمة التمارين البدنية-المهارية-الخطوية- مع مختلف المراحل العمرية.

- دراسة إبراهيم حنفي شعلان 2000: "تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئي كرة القدم"

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئي كرة القدم، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لعينتين تكونت من 30 لاعب من ناشئي غزل المحلة، وقد خلصت الدراسة إلى التأكيد على ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية ضمن برامج إعداد الناشئين، وكذا مراعاة إعداد الألعاب التمهيدية وفق شروط منظمة ومحددة وهادفة بما يتواءم مع متطلبات الأداء، بالإضافة إلى التركيز على استخدام الألعاب التمهيدية بصورة مكثفة ومتوازنة لتطوير وتحسين الأداء لكافة عناصر اللعبة وعدم الافتقار على أدائها بهدف التهيئة أو الترويح.

- دراسة أشرف علي جابر 1990: "برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم"

هدفت الدراسة إلى: تحديد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13 سنة، إضافة إلى تحديد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني والمهاري. تحديد أثر أي من البرامج أكثر تأثيراً في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13-15.

طبق هذا البرنامج على عينة قوامها 20 لاعباً فئة 13 سنة، واستعمل الباحث الاختبارات البدنية والمهارية.

أما المنهج المستعمل فقد تمثل في المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني للمجموعة الضابطة.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

* 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 المرتبطة بموضوع الدراسة 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 وأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة، وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم.

* الدراسة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من التلاميذ المشاركين في الفرق المدرسي بإكمالية كتروسي محمد بمستغانم من نفس المرحلة العمرية (13-15) الجنس ذكور تم اختبارهم بالطريقة العمدية وكان عددهم 15 لاعبا.

وقد كان الهدف من التجربة الاستطلاعية، معرفة مدى صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية، ومعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبار وللوصول إلى نتائج دقيقة

ومضبوطة أثناء تطبيق هذه الاختبارات، ثم الإشراف عليها شخصيا من طرف الباحث، وإن الغرض من هذه التجربة ما يلي: - تحديد الدورات اللازمة لإجراء الاختبارات - مراعاة وقت تطبيق الاختبارات و القياسات - معرفة مختلف الصعوبات أثناء إجراء الاختبارات والقياسات.

* منهجية البحث:

- **المنهج:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

- مجتمع وعينة البحث:

- قد شملت عينة البحث على 30 تلميذا 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 الفرق المدرسي لإكمالية 08 ماي 1945 بمستغانم

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي الصفات البدنية والمهارية الأساسية والتي أوضحتها وأكدتها الدراسات السابقة، حيث راعى الباحث مدى تجانس العينتين في متغيرات الوزن، الطول، السن كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يبين تجانس العينتين من حيث متغيرات الوزن والطول والسن عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية 28

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T الجدولية	T ا سوبة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
السن	14.53	2.07	14.25	2.02	1.49	1.69	غير دال
الوزن	41.23	2.12	42	2.33	1.25	1.69	غير دال
الطول	152.87	2.97	151.23	3.11	1.35	1.69	غير دال

* الأسس العلمية للاختبار:

- مدق وموضوعية وثبات الاختبار:

الجدول رقم (2): يمثل معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية.

الدراسات الإحصائية الاختبارات	حجم العينة	درجة حرية (ن-1) (1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار جري 30 م	15	14	0.05	0.490	0.99	0.994
اختبار الجري المتعرج بين 1 واجز					0.97	0.984
اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف					0.75	0.838
اختبار الوثب العريض من الثبات					0.98	0.989
اختبار الجري المتعرج بالكرة					0.90	0.943
اختبار تمرير الكرة على حائط الصد					0.80	0.895
اختبار تنطيط الكرة على القدمين					0.82	0.909
اختبار تصويب الكرة على المرمى المستقيم					0.73	0.859

ثبات الاختبار:

لقد أجريت الاختبارات على العينة المقترحة، ثم عولجت النتائج إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط (برسن)، وبعد الكشف في الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (14) وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية (0.490)، وكذلك كل القيم المتحصل عليها بدت أقرب من (1) مما يعني أن الاختبار يتمتع بثبات عالي.

من أجل التأكد من صدق الاختبار أستخدم معامل الصدق الذاتي، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبارات وقد وجدت النتائج التالية: عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وجد بأن القيمة الجدولية (0.490) بدت كلها أقل و هذا يعني أن الاختبارات تتمتع بصدق ذاتي.

موضوعية الاختبار:

إن الاختبارات التي أجريت سهلة واضحة غير قابلة للتأويل، وبعيدة عن التقويم الذاتي وهي ذات موضوعية كبيرة، وقد تم اختبارها بعد الإطلاع على مصادر، وكذا إجراء بعض اللقاءات مع أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمعهد، وكذا عرضها على الأستاذ المشرف، إذ نجدها ضمن أهداف الوحدات التدريبية كاختبار السرعة والمرونة والتمرير والاستلام والضرب للكرة.

*** المجالات:**

المجال البشري: تم اختبار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في تلاميذ إكمالية 08 ماي 1945 بمستغانم، والذي بلغ عددهم 30 تلميذا والذين يمثلون لاعبي كرة القدم للفريق المدرسي بالإكمالية.

المجال الزمني: تمت الدراسة التجريبية الرئيسية في الفترة الممتدة من 2011/11/27 إلى غاية 2012/03/15 وفيها تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية، وكذا تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح.

1-3-3- المجال المكاني: أجرت الاختبارات البدنية و المهارية القبلية والبعدية، بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة بإكمالية 08 ماي 1945 بمستغانم وبالضبط في ملعب المخصص لنشاط كرة القدم.

- أولا: المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- ثانيا: المقابلات الشخصية.

- ثالثا: الاختبارات البدنية والمهارية.

- رابعا: الوسائل البيداغوجية.

- خامسا: الوحدات التدريبية المقترحة.

*** الأسس العلمية المعتمدة في وضع البرنامج التدريبي المقترح:**

إن البرامج التدريبية لها دور هام في مجال تدريب لاعب كرة القدم في الفرق الرياضية المدرسية، حيث أنها الوسيلة الرئيسية الحديثة، وذلك لأجل الحصول على أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته، والمراجع العلمية في تدريب لاعب كرة القدم في هذه المرحلة، وهذا بغية تحديد أفضل وأنسب الفرق والمبادئ للتخطيط، وإعداد البرنامج التدريبي لكي يتلاءم وطبيعة التدريب على الملاعب المصغرة وفق تقسيمات مناسبة.

ومن هذا المنطلق تم وضع البرنامج التدريبي الذي يتلاءم وصغر مساحة الملعب.

❖ مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.

❖ مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب.

❖ مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من الدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة والجهد.

❖ احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.

❖ مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.

❖ الحرص على التنوع واستخدام تحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج.

❖ الاهتمام بالجانب الترويجي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة

*** بناء البرنامج التدريبي:**

أولاً: تحديد الأهداف:

تمثلت أهداف البرنامج التدريبي المقترح فيمل يلي:

* اكتساب اللاعبين القدرة الإيجابية في أداء المهارات الأساسية، وفق ظروف تشبه وما يحدث في المباريات.

* الوصول باللاعب الأحسن أداء من خلال الاستفادة من الخبرات السابقة.

* الوصول بلاعب الفرق الرياضية المدرسية إلى الحالة التدريبية العالية، من خلال تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، ورفع الأداء المهاري وفق ظروف مختلفة ومتعددة، وكذا تحسين الصفات الإرادية والخلقية للاعب.

ثانيا : واجبات البرنامج: تم وضع الواجبات التالية: -الإعداد المهاري- الإعداد البدني- الإعداد النفسي والخططى- الإعداد النظري.

ثالثا: تحديد محتوى البرنامج:

- **المتطلبات البدنية:** وتشمل على تطوير مكونات الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل، رشاقة ومرونة.

- **المتطلبات المهارية:** وتشمل كل من المهارات الأساسية.

- المهارات الأساسية بدون كرة.

- المهارات الأساسية بالكرة.

- **المتطلبات النفسية والخطية:** وتشمل على:

- تطوير الصفات الإدارية، الثقة بالنفس، التعاون، سرعة اتخاذ القرار السليم.

- خطط اللعب الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية (الدفاع عن المنطقة، دفاع رجل لرجل، التغطية) (التصويب على الهدف، اللعب السريع في مساحات ضيقة).

- **المتطلبات النظرية:** وتشمل حصص نظرية حول (أهداف البرنامج، التغذية الرياضية، قوانين اللعبة).

رابعا: وسائل تنفيذ البرنامج:

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

* تحديد لاعبي عينة البحث.

* تحديد ساعة التدريب والأماكن المخصص لذلك.

* تحديد الوسائل البيداغوجية المستعملة في الدراسة.

* إخراج الاختبارات في صورتها النهائية.

* تحديد المبادئ و طرق التدريب المتبعة في البرنامج. * ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية.

1- الوسائل الإحصائية:

1- النسبة المئوية. 2- المتوسط الحسابي. 3- الانحراف المعياري. 4- اختبار دلالة الفروق T ستيودنت.

عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم (3) يوضح الفروق بين المتوسطات ا سابية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

من خلال النتائج التي توصل إليها الطالب الباحث، وكذا اعتمادا واستنادا بالوسائل الاحصائية المناسبة سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج وفق أهداف وفرضيات البحث المقترحة.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات (المهارية و البدنية)القبليّة و البعديّة للعينة الضابطة:

من خلال الجدول رقم (3) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في العينة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية منها والمهارية، ويعيد الطالب الباحث السبب في ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والمتمثل في التدريبات على الملاعب المصغرة.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات (المهارية و البدنية)القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية:

مناقشة النتائج و تفسيرها:

الفرضية الأولى: أن التدريبات على الملاعب المصغرة يؤثر بالإيجاب على تحسين الأداء البدني للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

بعد إجراء الاختبارات البدنية البعديّة لعينة البحث واستخدام الوسائل الاحصائية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - ت ستودنت)، وعلى ضوء النتائج المبينة في الجداول يتضح أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث وهي كلها لصالح الاختبار البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات على الملاعب المصغرة وهذا كذلك ماجاء في الدراسات السابقة كدراسة محمد مختار الزغي (1994)، ودراسة الطائي معتز يونس ذنوب (2001)، إذ تشير الدراستين السابقتين إلى أن التدريب باستخدام أسلوب المنافسة يطور من الأداء البدني وكما

يؤكد كذاك حنفي محمود (1996) بأن نجاح الأداء الحركي يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية.

الفرضية الثانية: إن التدريبات على الملاعب المصغرة يؤثر بالإيجاب على تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

بعد إجراء الاختبارات البدنية البعدية لعينة البحث، واستخدام الوسائل الاحصائية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - ت ستودنت)، وعلى ضوء النتائج المبينة في الجداول، يتضح أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث وهي كلها لصالح الاختبار البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات على الملاعب المصغرة مما يتيح تكرارات مؤثرة على مستوى أداء المهارات، وهذا ما اتفقت معه العديد من الدراسات المشابهة مثل دراسة حجار خرفان محمد (2012)، عبد المنعم شمس الدين (2001)، أحمد فرج الله إسماعيل (2003)، وكذا دراسة ماهر أحمد حسين البياتي وفارس سامي يوسف (2004)، والتي أكدت أن التدريبات وفق مواقف تشبه المباريات تساعد على تثبيت المهارات ومنها المهارات قيد الدراسة، وذلك من خلال وجود عدد كبير من اللاعبين في مساحات ضيقة مما يتطلب ذلك السيطرة الكاملة على الكرة.

الفرضية الثالثة: توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية وهي لصالح العينة التجريبية.

من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج المتحصل عليها للعينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي، لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في جميع لاختبارات المهارية والبدنية، ويرجع الطالب الباحث ذلك الى البرنامج التدريبي المطبق والمتمثل في التدريبات على الملاعب المصغرة، وما يؤكد ذلك مجموعة من الدراسات السابقة ومنها دراسة أحمد فرج الله إسماعيل (2003)، الطائي معتز يونس ذنون (2001)، دراسة نصير عبود الطائي (2006)، والتي أكدت أن التدريبات على الملاعب المصغرة يساعد على تنمية الجوانب البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

الجدول رقم (4) يوضح الفروق بين المتوسطات ا سلبية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

المجموعة التجريبية								
الدلالة	مستوى الدلالة	T الجدولية	T ا سوية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
				ع	س	ع	س	
دال	0.05	1.75	9.8	0.43	5.9	0.5 2	6.3	اختبار الجري 30 م
دال			8.47	1.25	27.3 4	1.3 4	28.37	اختبار الجري المتعرج بين ا واجز
دال			10.15	1.52	2.49	1.1 6	3.24	اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف
دال			11.94	2.3	238. 47	7.7 8	222.4 7	اختبار الوثب العريض من الثبات
دال			10.64	0.98	13.7 9	7.2	15.75	اختبار الجري المتعرج بالكرة
دال			10.2	1.26	17.8	2.5	10.87	اختبار تمرير الكرة على حائط الصد 30 ثا
دال			7.68	9.5	49.5	7.3	36.7	اختبار تمرير الكرة على القدمين
دال			9.1	0.49	3.66	0.9 2	1.87	اختبار تصويب الكرة على المرمى المقسم

من خلال الجدول رقم (4) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية منها والمهارية، ويعيد الطالب الباحث السبب في ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و المتمثل في التدريبات على الملاعب المصغرة.

* الاستنتاجات:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية، وهي لصالح الاختبارات البعدية والتي طبقت عليها البرنامج المقترح.
 - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة.
 - 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية، وهي لصالح العينة التجريبية.
 - 4- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- * التويات:

- 1- اعطاء أهمية وعناية كبيرتين بالرياضة المدرسية وخاصة في مجال كرة القدم، لأنها تعتبر المنبع الأساسي لفرق النخبة.
- 2- اقتراح برنامج يطبق عند الفرق الرياضية المدرسية والمتمثل في الملاعب المصغرة.
- 3- بناء منشآت رياضية بالمؤسسات التربوية تليق بتطلعات وأهداف الرياضة المدرسية على المدى الطويل.
- 4- القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة سنوية لم تتناولها الدراسة الحالية.

المراجع العربية:

- حنفي محمود مختار. (1994). *الاسس العلمية في تدريب كرة القدم*. القاهرة : دار الفكر العربي .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين. (1998). *اللياقة البدنية و مكوناتها الاساسية*. القاهرة : دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي. (1992). *علم التدريب الرياضي*. مصر: دار المعارف.
- محمد كشك و أمر الله البساطي. (2000). *اسس الاعداد المهاري و الخططي في كرة القدم*. القاهرة : دار الكتاب للنشر.
- مفتي ابراهيم حمادة. (1997). *البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

المراجع الأجنبية:

- charef, b. (2001). l'importance de milieu de terrain. *les leçons de ce 2000*.
Alger: inf/s/sts daly brahim.
- jurgon, w. (1986). *manuel d'entrainement* . paris: vigot.