

فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم  
أقل من 17 سنة.

## The Effectiveness of Training using the Mini-Games in Developing the Basic Skills for the Football Players under 17 Years.

عصام حجاب

جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس [issamhadjab@gmail.com](mailto:issamhadjab@gmail.com)

### معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2019/08/14

تاريخ القبول: 2019/10/20

تاريخ النشر: 2019/12/05

### الكلمات المفتاحية:

الألعاب المصغرة، المهارات

الأساسية، كرة القدم، المرحلة

العمرية أقل من 17 سنة

البلحث المرسل: حجاب عصام

[issamhadjab@gmail.com](mailto:issamhadjab@gmail.com)

### ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة التدريب المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة، و لدراسة مدى الفعالية أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة حيث شملت عينة الدراسة فريق خضراوي أحمد سدراتة ب ( 20 ) لاعبا (العينة التجريبية)، و فريق اتحاد سدراتة ب ( 20 ) لاعبا (العينة الضابطة)، و قد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي و ذلك بإجراء الاختبار القبلي يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث، ثم أنهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي.

و من خلال تحليل النتائج تبين أن التدريب المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير المهارات الأساسية المدروسة.

### Keywords:

Mini- games

basic skills

football

Age period under 17 years.

### Abstract

The study aimed at identifying the extent of the contribution of the training program that is based on mini-games in developing the basic skills among under 17 years football players.

To evaluate the extent of the effectiveness, the researcher conducted a study at the level of the regional championship of the State of Annaba on a sample of 20 players from Khadraoui Ahmed Team (experimental sample) and the Team of Sedrata Union with other 20 players (referential sample). They were intentionally selected for the research.

In this study the researcher applied the experimental method through making a pre-test followed by the application of the training program that was designed by the researcher and then ended with a post test.

By analysing the results, the researcher concluded that the training program based on mini-games contributed positively in the development of the studied basic skills.

## I - مقدمة:

لقد تطورت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة و تغير طابع اللعب نظرا لتعدد طرق اللعب الحديثة، حيث ازدادت سرعة اللعب و ارتفع مستوى الأداء المهاري و البدني و الخططي، و رغم هذا التطور الذي حدث في طرائق اللعب بالإضافة إلى السعي الحثيث لرفع قدرات اللاعبين على أداء جميع متطلبات اللعب الحديث و الانسجام الأمثل لطاقتهم الكامنة لأداء أفضل و بكفاءة أكثر طوال وقت المباراة و قدرتهم على التكيف و الاستجابة للمؤثرات والمواقف المتغيرة، إلا أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها الاهتمام بشكل و نوعية الأداء الحركي للاعبين في أثناء المباريات وهو ما يوضح الحاجة إلى نوعية خاصة من التدريبات تتماشى وطبيعة الأداء المهاري والحركي ومواقف اللعب المتغيرة والسريعة كتدريب اللاعبين على مواقف تشابه وما يحدث في المباريات الفعلية من خلال وضع اللاعب في مواقف يستعد من خلالها البحث عن أسرع الحلول وأفضلها باستخدام المهارة اللازمة في الوقت اللازم و بدقة متناهية مع مجهود أقل.

إن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداء الحركي بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها وفق مواقف اللعب الحقيقية و تزيد من قدرته على المناورة و تنفيذ الخطط في أماكن و اتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بمواقف لم يتدرب عليها و من ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة و التوافق في تنفيذ الواجب المهاري و الخططي حيث يؤكد حنفي محمود مختار على أن "نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة و مستوى ثبات و استقرار المهارات الحركية لديه و مدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف و مواقف اللعب أثناء المباراة".

و يضيف حنفي في نفس السياق "أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة و اتقان أثناء التدريب، و أن تؤدي في ظروف تشبه

ظروف المباراة، مثل التدريبات المركبة مع الزميل و أن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا و سريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين الخصوم في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف و هدوء الأعصاب أثناء اللعب" (حنفي مختار، 1994، ص ص117-119)، و يتفق إبراهيم شعلان وعمر أبو المجد "أنه يمكن تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات من خلال تمرينات تخلق مواقف مثل موقف 2 ضد 2 و 3 ضد 3 أو 2 ضد 3 أو حتى 3 ضد 4". (إبراهيم شعلان وعمر أبو المجد، 1996، ص213)

تعتبر الألعاب المصغرة و التي تجري في مساحات صغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة و الأكثر فاعلية فالوضعيات و التركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها و ذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة)، كما يذكر (Disvalo, Al 2007) "أن أهمية الألعاب المصغرة تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية و الفيزيولوجية و النفسية للاعبين و تنمية روح اللعب في الفريق"، و يضيف (Dellal, Al 2008) "إن الألعاب المصغرة تسمح بتطوير جميع صفات الأداء في كرة القدم خلال كل الموسم و تناسب جميع الأعمار، الأجناس و مستوى الخبرة في المنافسة"، و يضيف أيضا عماد بليدي (2001) "أنه يمكن لأي متعلم من خلال الألعاب المصغرة أن يحقق النجاح في النشاط الممارس مما يزيد من حماسه و ميوله نحو الممارسة و بذلك يزداد مستواه المهاري و البدني".

و يؤكد (Herman Vermeulen 2004) "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 رد 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". (Herman Vermeulen, 2004, p23)

على ضوء ما تقدم من أراء الباحثين و كذا استنادا لرأي بعض المدربين و خبراء كرة القدم الجزائرية إضافةً إلى خبرة الباحث النظرية و الميدانية كلاعب سابق لوحظ انخفاض و ضعف في المستوى المهاري و ذلك من خلال المشاهدة لبعض المباريات الخاصة بالفئات الشبانية (أقل من 17 سنة)، على مستوى الرابطة الجهوية لولاية عنابة، حيث تبين البطء في اللعب، بطء اللاعبين في الانتشار و الانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في الملعب، ضعف في أداء المهارات كالتحكم بالكرة، عدم الدقة في التمرير و كذلك ضياع الكرة نتيجة لعدم حسن استقبالها، غياب الدقة في تسديد الكرة، عدم الاحتفاظ بالكرة لأطول مدة ممكنة.

كما لاحظ الباحث قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب الفئات الشبانية خاصة منها التدريبات المبنية على أساس الألعاب المصغرة و التي تتم على مساحات صغيرة (ضيقة) إذ ينظر لها على أنها مجرد مباريات تتم في نهاية التدريبات إما لغرض الترفيه أو تغيير جو التدريب.

و قد تناولت العديد من الدراسات العربية و الأجنبية مثل هذا الموضوع الذي يعتمد على الألعاب المصغرة سواء في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم و من بينها:

- دراسة كيلي و دروست "Kelly. DM, Drust. B" (2008) بعنوان: تأثير أبعاد الملعب على استجابات معدل ضربات القلب و المتطلبات المهارية في مباريات كرة القدم المصغرة، بحث منشور، معهد الرياضة و علوم التدريب، جامعة جون مورس ليفربول 2008، بريطانيا، هدفت الدراسة إلى التعرف على الأثر الناتج من خلال تغيير أبعاد الملعب على معدل ضربات القلب و بعض المتطلبات المهارية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة كما استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي بالاعتماد على الاختبارات التالية: (اختبار قياس نبض القلب، الملاحظة)
- دراسة قصير عبد الرزاق (2014) بعنوان: تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية و الأداء المهاري في كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية لمخبر علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد الثامن، جوان 2014، جامعة الجزائر، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية الخاصة للاعبين كرة القدم و ذلك باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة تتكون من 14 لاعبا من أصل 23 لاعب لفريق جيل شباب بلدية فرجوة، تم ترشيحهم من الأندية المشاركة في البطولة الشرقية لولاية ميلة للأواسط، كما تم الاعتماد على الاختبارات البدنية و المهارية التالية:
- اختبار سرعة الأداء (المنافسة الجدارية)، اختبار تحمل القوة (البدني لمدة 90 ثانية)، اختبار تحمل السرعة (180م)، اختبار القوة الانفجارية للسائقين (الوثب الطويل من الثبات)، اختبار دقة المناولة (دقة تمرير الكرة)، اختبار الدرجة السرعة (الجري المتعرج بالكرة)، اختبار دقة التهديف (التهديف على المرمى)، اختبار قوة ضرب الكرة بالرأس (ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة) و كانت النتائج كما يلي:

- البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي الأواسط لكرة القدم.

- دراسة بونشادة ياسين ( 2016 ) بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة المدارس ( 06-09 سنوات)، بحث منشور، مجلة المحترف لمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، العدد الحادي عشر 2016، جامعة زيان عاشور بالجلفة (الجزائر) ، هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح لكرة القدم في تنمية مهارة تمرير الكرة لدى فئة المدارس كذلك الكشف عن أثر البرنامج التدريبي المقترح لكرة القدم في تنمية مهارة التهديف لدى فئة المدارس و استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي على عينة مكونة من 33 لاعب من فئة المدارس (06-09 سنوات) مقسمة بالتساوي إلى فوجين: (15 لاعب يمثل العينة التجريبية، و 15 لاعب آخر يمثل العينة الضابطة). كما اعتمد الباحث على الاختبارات المهارية التالية: اختبار تمرير الكرة، اختبار تصويب الكرة، وكانت أهم نتائج الدراسة كما يلي:

- البرنامج التدريبي المقترح لكرة القدم له دور في تحسين مهارة التمرير و مهارة التهديف لفئة المدارس.

من هنا وقف الباحث عند هذه المشكلة لغرض دراستها و معرفة أسبابها و وضع الحلول و المعالجة لها (انخفاض المستوى المهاري)، كما ارتأى إجراء هذه الدراسة بإعداد برنامج تدريبي خاص لمدة شهرين انطلاقا من فترة التحضير البدني الخاص إلى غاية مرحلة المنافسة (الجولات الأولى)، لمعرفة تأثير التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية بطريقة شاملة و مدمجة لدى لاعبي كرة القدم

أقل من 17 سنة باعتبارها الفئة التي يكون فيها اللاعب أكثر قابلية للاستيعاب و التعلم، حيث نلاحظ زيادة كبيرة في معدل نموه من الناحية الفيزيولوجية فتزداد مثلاً عضلة القلب ليصبح قادراً على استهلاك أكبر حجم من الأوكسجين الموجود في الدم و منه تصبح عمليات الجهاز الدوري القلبي كاملة هذا إضافةً إلى توازن عمل الغدد الذي يساهم بدور كبير في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية الحركية الحسية و الانفعالية للاعب، و من الناحية المرفولوجية نلاحظ زيادة في الوزن و الطول و قوة العضلات، تحسن شكل القوام و اتخاذ ملامح الوجه و الجسم صورتها الكاملة، أما من الناحية العقلية (الفكرية) فنلاحظ زيادة التركيز و الانتباه و التحليل، نمو القدرات العقلية كالذكاء و كذلك قدرته على حل المشكلات...، و عليه انطلاقاً مما سبق يطرح الباحث التساؤلات التالية:

### 1-1- التساؤل العام:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

### 1-2- التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية في المهارات الأساسية قيد الدراسة ؟

### II - الطريقة وأدوات:

- 1 - العينة وطرق اختيارها: بلغ عدد الفرق الذين ينتمون للرابطة الجهوية لولاية عنابة 54 فريق مقسمة الى 05 أفواج (أ، ب، ج، د، هـ)، حيث قام الباحث باختيار مجموعتين من الفوج "هـ" بالطريقة العمدية و هي متمثلة في:

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

✓ خضراوي أحمد سدراته " USKA SEDRATA " ب 20 لاعبا (المجموعة التجريبية)، و ذلك بعد استبعاد حراس المرمى لكلى الفريقين ( 03 حراس) و اللاعبين المصابين والغير المنضبطين في التدريب.

### 1-1- تجانس عينة البحث:

تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي و هي متغيرات جسمية، حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين لهذه المتغيرات و هي كما يلي:

- المتغيرات الجسمية: تشمل العمر الزمني (السن)، الوزن (كغ)، الطول (السنتمتر)، العمر التدريبي (السن).

- الجدول رقم (01): يبين تجانس العينتين من حيث المتغيرات الجسمية، عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية 2(ن-1) عند الفئة العمرية أقل من 17 سنة.

| المتغيرات      | المجموعة التجريبية |               | المجموعة الضابطة |               | قيمة "ت" المحسوبة | قيمة "ت" الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|----------------|--------------------|---------------|------------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                | متوسط حسابي        | انحراف معياري | متوسط حسابي      | انحراف معياري |                   |                   |                   |
| العمر الزمني   | 15,50              | 0,51          | 15,60            | 0,50          | -0,62             | 2,02              | غير دال           |
| الطول          | 168,45             | 7,22          | 166,65           | 7,49          | 0,77              |                   | غير دال           |
| الوزن          | 56,77              | 5,69          | 54,28            | 7,40          | 1,19              |                   | غير دال           |
| العمر التدريبي | 3,20               | 1,39          | 3,10             | 1,29          | 0,23              |                   | غير دال           |

يتضح من خلال الجدول رقم ( 01) أن قيمة "ت" المحسوبة للمتغيرات الجسمية تراوحت ما بين -0,62 إلى 1,19 و جميع هذه القيم أقل من قيمة "ت" الجدولية المقدرة ب 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، و بالتالي فإن هذا التحليل الاحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عيني البحث.

### 2 - إجراءات البحث / الدراسة:

1-2- المنهج: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الموضوع.

2-2 - تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:



✓ المتغير المستقل: "البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة".

✓ المتغير التابع: " المهارات الأساسية".

## 2-3- الأداة / الأدوات. ( الأسس العلمية للأداة / الأدوات ):

قد وظفنا عدة وسائل في جمع المعلومات ساعدتنا في كشف جوانب البحث

و تحديدها و هي:

المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان، الاختبارات.

- الأسس العلمية للأداة (الاختبارات):

- ثبات الاختبار: في بحثنا هذا تم استخدام طريقة الاختبار و اعادة الاختبار على

عينة من نفس المرحلة العمرية قوامها 10 لاعبين من فريق مولودية سوق أهراس،

حيث طبقت عليهم الاختبارات المهارية و بعد الحصول على نتائج الاختبارات قمنا

باستعمال معامل الارتباط بيرسون و بعد الاطلاع على جدول الدلالة لمعامل الارتباط

البسيط عند مستوي الدلالة ( 0,05 ) و درجة الحرية ( 09 ) وجدنا القيمة المحسوبة

لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ: ( 0,602 ) و هذا ما يؤكد بأن

الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح بالجدول التالي:

| الاختبارات                  | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | معامل الثبات | القيمة الجدولية لمعامل الارتباط |
|-----------------------------|------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------------|
| التحكم بالكرة في الهواء     | 10         | 09          | 0,05          | 0,969        | 0,602                           |
| الجري المتعرج بالكرة        |            |             |               | 0,997        |                                 |
| التمرير و الاستلام و التحكم |            |             |               | 0,999        |                                 |
| ركل الكرة لأبعد مسافة       |            |             |               | 0,979        |                                 |

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

- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات أستخدم معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق

الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت شوائبها أخطاء القياس و

يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، و قد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي كما هو مبين في الجدول التالي:

| الاختبارات                  | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | معامل الصدق | القيمة الجدولية لمعامل الارتباط |
|-----------------------------|------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------------|
| التحكم بالكرة في الهواء     | 10         | 09          | 0,05          | 0,984       | 0,602                           |
| الجري المتعرج بالكرة        |            |             |               | 0,998       |                                 |
| التمرير و الاستلام و التحكم |            |             |               | 0,999       |                                 |
| ركل الكرة لأبعد مسافة       |            |             |               | 0,998       |                                 |

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

## 4-2 - الأدوات الإحصائية:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج الحزمة الاحصائية (SPSS 25).

النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون)، الصدق الذاتي، معامل الالتواء، معامل دلالة الفروق "ت" ستودنت.

## 5-2 - البرنامج التدريبي:

### أ- الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- 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.
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة لأخرى مع احترام أهداف و محتويات الفترات الزمنية المخصصة.
- احترام مبادئ التدريب و أسس التخطيط الرياضي.

- الحرص على التنوع و استخدام أحدث التمرينات و التشكيلات في تنفيذ البرنامج و ذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو و المراجع بالإضافة إلى شبكة الأنترنت.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- الاهتمام بالمرحلة الختامية الخاصة بتهئية الجسم و الرجوع به إلى الحالة الطبيعية بالاعتماد على الجري الخفيف و حركات التمدد العضلي.

#### ب- بناء البرنامج التدريبي:

##### أولا: تحديد الأهداف:

##### ✓ الهدف العام:

- تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وفق ظروف تشبه و ما يحدث في المباريات.
- تطوير الصفات الإرادية و الخلقية للاعبين.
- تطوير اللاعبين من الناحية الخططية الدفاعية (الدفاع عن المنطقة، رجل لرجل، التغطية...) و الهجومية (اللعب السريع في مساحات صغيرة، الهجوم المعاكس، الهجوم المنظم، التصويب على المرمى من وضعيات مختلفة...).

##### ✓ الهدف الخاص:

- تطوير المهارات التالية: التمرير و الاستلام (المنولة)، التحكم و السيطرة على الكرة بكافة أنحاء الجسم.

#### ثانيا: تحديد محتوى البرنامج:

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي (08 أسابيع).
- العدد الكلي للوحدات التدريبية ( 16 ) وحدة تدريبية، حيث تتدرب المجموعة بواقع (02) وحدات تدريبية في الأسبوع.

- تحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمارين المصغرة التي تهدف إلى إعداد اللاعبين من الناحية البدنية، المهارية، الخططية، النفسية و الذهنية.
- زمن الوحدة التدريبية (90"-120") 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.
- تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات التكرار للتمرين و لكل مجموعة مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.
- اشتمل الإحماء على تدريبات متنوعة و بأساليب حديثة بما يضمن تهيئة اللاعب لتحمل أعباء التدريب في القسم الرئيسي بواسطة الكرات لضمان عدم شعور اللاعب بالملل من إجراء نفس الإحماء في كل مرة.
- 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 لقد تم تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح الى:
- الحمل الأقصى: 90 - 100 % من مقدرة اللاعب، (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).

فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- الحمل المتوسط: 50 - 75 % من مقدرة اللاعب، (أقل من 170 نبضة في الدقيقة).

### III - النتائج:

#### 1- عرض و تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية لعينتي البحث:

| الاختبارات                 | المجموعة التجريبية |               | المجموعة الضابطة |               | القيمة الاحتمالية (Sig) | قيمة "ت" المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|----------------------------|--------------------|---------------|------------------|---------------|-------------------------|-------------------|-------------------|
|                            | متوسط حسابي        | انحراف معياري | متوسط حسابي      | انحراف معياري |                         |                   |                   |
| التحكم بالكرة في الهواء    | 47,55              | 28,39         | 39,03            | 21,79         | 0,294                   | 1,064             | غير دال           |
| الجري المتعرج بالكرة       | 24,81              | 1,68          | 24,51            | 2,33          | 0,637                   | 0,476             | غير دال           |
| التمرير والاستلام و التحكم | 58,37              | 4,83          | 60,34            | 4,76          | 0,201                   | -1,300            | غير دال           |
| ركل الكرة لأبعد مسافة      | 36,20              | 5,32          | 34,45            | 6,06          | 0,336                   | 0,975             | غير دال           |

جدول رقم (04): يبين مقارنة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث في الاختبارات

قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 38.

لقد تبين من خلال المعالجة الاحصائية لمجموع النتائج الخام القبلية لعينتي أن جميع القيم الاحتمالية (Sig) و التي بلغت 0,201 كأصغر قيمة إلى 0,637 كأكبر قيمة و هي أكبر من مستوى الدلالة 0,05 و عليه يمكننا القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين هذين المتوسطين في نتائج القياس القبلي لهذه الاختبارات و بالتالي فإن هذا التحليل الاحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عينتي البحث.

## 2- عرض و تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للعينه الضابطه:

| الاختبارات                 | الاختبار القبلي |               | الاختبار البعدي |               | القيمة الاحتمالية (Sig) | قيمة "ت" المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|----------------------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-------------------------|-------------------|-------------------|
|                            | متوسط حسابي     | انحراف معياري | متوسط حسابي     | انحراف معياري |                         |                   |                   |
| التحكم بالكرة في الهواء    | 39,03           | 21,79         | 41,26           | 22,73         | 0,027                   | -2,404            | دال               |
| الجري المتعرج بالكرة       | 24,51           | 2,33          | 2,36            | 23,94         | 0,008                   | 2,942             | دال               |
| التمرير والاستلام و التحكم | 60,34           | 4,76          | 59,17           | 4,48          | 0,000                   | 6,884             | دال               |
| ركل الكرة لأبعد مسافة      | 34,45           | 6,06          | 35,30           | 6,02          | 0,001                   | -4,135            | دال               |

جدول رقم (05): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطه في

الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 19.

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة قد بلغت على التوالي -2,404، 2,942، 6,884، -4,135، و القيمة الاحتمالية (Sig) 0,027، 0,008، 0,000، 0,001 و هي أقل من مستوى الدلالة 0,05 و عليه يمكننا القول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي لهذه العينة.

## 3- عرض و تحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للعينه التجريبية:

| الاختبارات                 | الاختبار القبلي |               | الاختبار البعدي |               | القيمة الاحتمالية (Sig) | قيمة "ت" المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|----------------------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-------------------------|-------------------|-------------------|
|                            | متوسط حسابي     | انحراف معياري | متوسط حسابي     | انحراف معياري |                         |                   |                   |
| التحكم بالكرة في الهواء    | 47,55           | 28,39         | 75,80           | 30,09         | 0,000                   | -7,898            | دال               |
| الجري المتعرج بالكرة       | 24,81           | 1,68          | 22,37           | 1,53          | 0,000                   | 8,030             | دال               |
| التمرير والاستلام و التحكم | 58,37           | 4,83          | 51,69           | 5,10          | 0,000                   | 7,514             | دال               |
| ركل الكرة لأبعد مسافة      | 36,20           | 5,32          | 40,53           | 5,41          | 0,000                   | -6,217            | دال               |

جدول رقم (06): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في

الاختبارات قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 19.

فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة قد بلغت على التوالي -7,898، 8,030، 7,514، -6,217، و القيمة الاحتمالية (Sig) 0,000، 0,000، 0,000، 0,000 و هي أقل من مستوى الدلالة 0,05 و عليه يمكننا القول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي لهذه العينة (التجريبية).

#### 4- عرض و تحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية لعينتي البحث:

| الاختبارات                  | المجموعة التجريبية |               | المجموعة الضابطة |               | القيمة الاحتمالية (Sig) | قيمة "ت" المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|-----------------------------|--------------------|---------------|------------------|---------------|-------------------------|-------------------|-------------------|
|                             | متوسط حسابي        | انحراف معياري | متوسط حسابي      | انحراف معياري |                         |                   |                   |
| التحكم بالكرة في الهواء     | 75,80              | 30,09         | 41,26            | 22,73         | 0,000                   | 4,095             | دال               |
| الجري المتعرج بالكرة        | 22,37              | 1,53          | 23,94            | 2,05          | 0,009                   | -2,748            | دال               |
| التمرير و الاستلام و التحكم | 51,69              | 5,10          | 59,17            | 4,48          | 0,000                   | -4,929            | دال               |
| ركل الكرة لأبعد مسافة       | 40,53              | 5,41          | 35,30            | 6,02          | 0,006                   | 2,890             | دال               |

جدول رقم (07): يبين مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبارات

قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 38.

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت على التوالي 4,095، -2,748، -4,929، 2,890، و القيمة الاحتمالية (Sig) 0,000، 0,000، 0,009، 0,000 و هي أقل من مستوى الدلالة 0,05 (درجة الشك 5% و درجة الثقة 95%).

يستخلص الباحث أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية و هي لصالح الاختبارات البعدية للعينة التجريبية حيث كان التحسن أفضل لدى أفراد العينة مقارنة بالعينة الضابطة.

## VI - المناقشة:

### - مناقشة الفرضية الأولى:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في المهارات الأساسية لصالح الاختبارات البعدية.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث و هذا ما نلاحظه في الجدول رقم (06) و هي كلها لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث هذه الفروق إلى التطور الذي عرفته أفراد العينة التجريبية جراء تطبيق التمارين المقترحة باستخدام طريقة الألعاب المصغرة مما يتيح تكرارات مؤثرة على مستوى أداء المهارات، فالألعاب المصغرة تمثل مدخلاً آخر لظاهرة اللعب، فأثناء أداء الألعاب الصغيرة يمارس الأفراد نماذج لمهارات حركية متعددة مع التكرار دون ملل، كما أن المواقف المختلفة داخل اللعب تمنح الأفراد المشتركين فرص التفاعل مع بعضهم البعض. (مصطفى السايح و محمد حسين، 2006، ص 05)، الأمر الذي يزيد من استثارة نشاط اللاعب على الأداء حيث أشار (محمد كشك، 2000، ص 166) "بأن تدريبات الألعاب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء"، و هذا ما يدفع اللاعب إلى بذل أقصى جهد من الأداء المستمر للحركات و المهارات و التي ينتج عنها تكرارات مؤثرة مما يسمح باستقرار و ثبات تلك المهارات.

ما اتفق مع دراسة (بونشادة ياسين، 2016، ص 260)، إذ أجمعت هذه على دور تدريبات الألعاب المصغرة كتدريبات تشابه المواقف الحقيقية أثناء المباريات الفعلية ترفع من مستوى التدريب الموجه لتطوير و تثبيت المهارات الأساسية قيد الدراسة،



كذلك دراسة كيلي و دروست (Kelly. DM. Drust. B, 2008)، إذ تشير أن التدريبات وفق مواقف تشبه المباريات تساعد على تثبيت الجوانب المهارية للاعبي كرة القدم، حيث يذكر كل من (علي فهمي البيك ، 1992، ص 14)، و (طه إسماعيل، 1993، ص 123) "أن اللعب في الملاعب المصغرة أساس لاكتساب اللاعب العديد من التركيبات التكتيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة مع اتقان التمرير السريع و المناسب و كذا كيفية المحافظة على الكرة و تغيير الأماكن و حجز الخصوم و اليقظة لكل خصم و زميل قريب، إذ أنها دائماً ما تتم على مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني و التكتيكي"،

إن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة و مستوى ثبات و استقرار المهارات الحركية لديه و مدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف و مواقف اللعب أثناء المباراة، و عليه حسب حنفي محمود مختار فإنه يجب على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة و اتقان أثناء التدريب، و أن تؤدي في ظروف تشبه ظروف المباراة، مثل التدريبات المركبة مع الزميل و أن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا و سريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين الخصوم في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف و هدوء الأعصاب أثناء اللعب". (حنفي محمود، 1994، ص 119)، و يتفق معه كل من (إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد 1996) بقولهم "أنه يمكن تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات من خلال تمارينات تخلق مواقف مثل موقف 2 ضد 2 و 3 ضد 3 أو 2 ضد 3 أو حتى 3 ضد 4".

من هذا المنطلق نؤكد بأن التدريب باستخدام الألعاب المصغرة ساهم إيجاباً في تطوير المهارات الأساسية لعينة البحث و بالتالي بالفرضية الأولى قد تحققت.

- مناقشة الفرضية الثانية:

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

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام لعينتي البحث في القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية و هذا ما نلاحظه في الجدول رقم (07) و هي كلها لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى أثر التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات التي تتم في مساحات ضيقة (ملاعب مصغرة) من تمارين جماعية مدمجة تتضمن كل من الجانب البدني، التقني، الخططي و كذلك النفسي و هذا ما اتفق مع ( Herman Vermeulen 2004) إذ يرى "أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظراً لظروف التحول السريع و المستمر من خلال الأداء الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة و سرعة رد 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".

و يضيف عماد بليدي (2001) "أنه يمكن لأي متعلم من خلال الألعاب المصغرة أن يحقق النجاح في النشاط الممارس مما يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسة و بذلك يزداد مستواه المهاري و البدني".

من هنا يتضح أن المباريات في مساحة صغيرة ترفع من قدرة اللاعب على الأداء و دقته خاصة و أن هذه المساحات تتطلب من اللاعب أداءً صحيحاً و سريعاً للمهارات تحت ضغط اللاعبين الخصوم في حيز ضيق من اللعب، هذا بالإضافة إلى أن هذه المباريات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب، و يؤكد مفتي إبراهيم 2008 "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 و المباريات أمر مهم جداً، و يجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجياً، و يراعي أهمية الوصول لدقة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكد على زيادة السرعة تدريجياً".

تمثل الألعاب المصغرة في الرياضة أهمية استثنائية و مدخلاً جديداً لارتباطها بالبناء الجديد و تكوين قاعدة متينة راسخة البنیان و توفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن لتطوير مستواهم و كذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير عن رغباتهم و ميولهم و حاجاتهم الطبيعية فضلاً عن المتعة التي يكسبونها من خلال مزاولتهم لها، سواء كانت هذه المتعة معرفية (فكرية) أو بدنية و مهارة أو نفسية على أن يكون بشكل مخطط لها يضمن استمرارية خلال الوحدات التعليمية التدريبية و نجاحها المؤثر بالتقدم بشكل إيجابي بمستوى نتائج الأداء . (مجلة علوم الرياضة، 2009، ص365)

ما اتفق مع دراسة (عبد الرزاق، 2014، ص86)، إذ أجمعت على دور التدريب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارة الخاصة للاعبين كرة القدم و عليه من خلال النتائج المحصلة نقول بأن الفرضية الثانية قد تحققت.

#### - الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

#### V - خلاصة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة والذين ينتمون للرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي 2018/2017 حيث عولجت البيانات إحصائيا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية و توصلت الدراسة إلى أن التدريب باستخدام الألعاب المصغرة أثر إيجاباً في تطوير المهارات الأساسية للاعبين قيد البحث و عليه فلن تدريبات الألعاب المصغرة تعتبر عنصر أساسي هام في التدريب الرياضي الحديث حيث أنها تحقق الغرض من التمرينات و تعمل 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 و بشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور و تحقيق مستوى أداء متقدم.

#### IV - المراجع:

##### - المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم شعلان. (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة، المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- 2- بونشادة ياسين. ( 2016). تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة المدارس (06- 09 سنوات)، المجلة العلمية لمخبر علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد الثامن، جامعة الجلفة، الجزائر.

- 3- حنفي محود مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، (الإصدار 6)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- طه إسماعيل و آخرون. (1993). جماعية اللعب في كرة القدم، مطابع الأهرام التجارية، القاهرة.
- 5- علي فهمي الببيك. (1992). أسس إعداد لاعب كرة القدم و الألعاب الجماعية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- قصير عبد الرزاق. (2014). تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية و الأداء المهاري في كرة القدم، المجلة العلمية لمخبر علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد الثامن، جامعة الجزائر.
- 7- مجلة علوم الرياضة. (2009). العدد الأول، جامعة ديالى، العراق.
- 8- محمد عبيدات و آخرون. (1999). منهجية البحث العلمي، القواعد و المراحل و التطبيقات، (الإصدار 2)، دار وائل للطباعة و النشر، عمان، الأردن.
- 9- مصطفى السايح، محمد حسين عبد المنعم. (2006). الألعاب الصغيرة و تطبيقاتها، (الإصدار 1)، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الاسكندرية.
- 10- محمد كشك، أمر الله البساطي. (2000). أسس العداد المهاري و الخططي في كرة القدم، دار المعارف، الاسكندرية.

#### - المراجع باللغة الأجنبية:

- 11- Erick Mombearts. (1996). Entrainement est Performance Collectives, Edition Vigot, Paris.
- 12- Herman Vermeulen. (2004). Football-Entrainement a la Zone, Edition Amphora, Paris.