

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X	مجلة: المنظومة الرياضية
المجلد: 05 العدد: 14 السنة: 2018	مخبر المنظومة الرياضية - جامعة الجلفة. الجزائر
تاريخ النشر: 2018-09-05	تاريخ الإرسال: 18-04-04 تاريخ القبول: 18-04-20

فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة في
تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم
أقل من 17 سنة.
(دراسة ميدانية على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة)

حجاب عصام (طالب دكتوراه علوم)
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة الجزائر 03
الأستاذ الدكتور كمال بن مصباح
جامعة الجزائر 03

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، ولدراسة مدى الفعالية أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة حيث شملت عينة الدراسة فريق اتحاد سدراتة بـ (20) لاعبا (العينة التجريبية)، وفريق خضراوي أحمد 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 ايجابي في تطوير الصفة البدنية المدروسة (القوة المميزة بالسرعة).

الكلمات الدالة:

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

Résumé:

L'objectif de cette étude est basée sur les **jeux réduit** qui contribuent au développement la **force vitesse** chez les footballeurs de U 17 ans.

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

En analysant les résultats on a déduit que le programme d'entraînement basée sur les jeux réduit développe la qualité physique (**force vitesse**) chez les joueurs cades.

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

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 عبئا كبيرا على كل اللاعبين دفاعا وهجوما حيث أنطوا بوجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استمرار دائم للطاقت البشرية، و التي يستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

وواجب الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية (القوة، المداومة، السرعة، المرونة والرشاقة) و التي يعرفها (Bernard Turban, 1998, p28) على أنها الصفات البدنية الهامة و اللازمة 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 و يؤثر و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى و لكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين.

يذكر (حنفي مختار، 1980، ص65) أن كرة القدم الحديثة تتطلب الصفات البدنية للاعب كرة القدم، ولكي تكون كل مهارة عالية الأداء يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة و حالة بدنية عالية و التكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس.

وتتميز كرة القدم بتنوع أدائها و مهاراتها و تكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية و الهجومية و تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية و مهارة و خطافية و نفسية لتحقيق أفضل المستويات و الوصول إلى تحقيق النتائج الإيجابية، و تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح و الفعالية في المستويات العالية.

فالقوة المميزة بالسرعة تعتبر من الصفات الأكثر أهمية و فعالية لإبراز التقنيات العصرية في كرة القدم الشاملة و هذا ما أكده كل من (Grindler 1976, Diatchov 1987, Pagniev 1997)، حيث أن حركات اللعب المركزة على مستوى عالي من القوة و السرعة تأخذ طابعا مميزا و هاما في كرة القدم الحديثة، و تبرز أهمية هذه الصفة بعملية الاحتكاك المتواصل و الجري السريع لمسافات قصيرة مصحوبا بالحركات التقنية كالتمريرات المتوسطة و القصيرة في مساحات مختلفة، كذلك القيام بالحركات التقنية من مختلف الأوضاع و بسرعة كبيرة، ثم السقوط و النهوض بسرعة لاستقبال الكرة من وضع صعب و دحرجتها ثم التهديف ... إلخ.

إن مميزات كرة القدم الحديثة أنها تعتمد على تنمية و تطوير الصفات البدنية بطريقة شاملة و مدمجة و هو ما يطلق عليه بالتحضير البدني المدمج، و على ذلك يحاول الباحث تطويره للصف، البدنية المذكورة سابقا بطريقة شاملة و مدمجة من خلال تخطيط و برمجة و تدريب اللاعبين على مواقف تكون مشابهة لظروف المنافسات.

و على ضوء ما تقدم من آراء الباحثين اضافة إلى خبرة الباحث النظرية و الميدانية كلاعب سابق و كذا استنادا لرأي بعض المدربين و خبراء كرة القدم الجزائرية لاحظ الباحث قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة خاصة تدريبات الألعاب المصغرة التي تتم في ملاعب مصغرة إذ ينظر لها على أنها مجرد مباريات تتم في نهاية التدريبات إما لغرض الترفيه أو تغيير جو التدريب، كما لاحظ الباحث أيضا أن معظم المدربين يعتمدون على تنمية و تطوير الصفات البدنية الخاصة في المرحلة التحضيرية فقط و يظهر ذلك في الأثر الإيجابي لهذه الصفات المكتسبة في المرحلة التحضيرية خلال الجولات الأولى فقط و لكن مع مرور المباريات يلاحظ ظهور بداية نقص في فاعلية الأداء الحركي نتيجة لتوجيه المحتوى التدريبي فقط للجانب التكتيكي والتقني، و عليه ارتأى الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي خلال مرحلة المنافسة لمعرفة تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، و انطلاقا من هذا يرى الباحث أهمية الإجابة على التساؤلات التالية:

1-1-التساؤل العام:

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

2-1- التساؤلات الفرعية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينات الضابطة والتجريبية في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

2-2- الفرضيات العامة:

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

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينات التجريبية في القوة المميزة بالسرعة لصالح الاختبار البعدي.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينات الضابطة والتجريبية في القوة المميزة بالسرعة لصالح العينة التجريبية.

3- أهداف البحث:

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبار البعدي ليعتني البحث في الصفة البدنية قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة).

4-تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

1-4- البرنامج التدريبي: "هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف". (علي فهمي البيك، 2003، ص102)

2-4- الألعاب المصغرة: تعرف على أنها " تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، و التي تجرى على مساحات ضيقة و بعدد معين من اللاعبين، و قد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة". (حنفي محمود مختار، 1992، ص135)

3-4- القوة المميزة بالسرعة:

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

4-4- 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 طرفها مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، و تحريك الكرة بالأقدام، و لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء". (مصطفى كامل، محمود حسام الدين، 1999، ص05)

5-4- المرحلة العمرية أقل من 17 سنة:

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

5- الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع البحث:

1-5- دراسة قصير عبد الرزاق (2013):

- عنوان الدراسة: تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية الخاصة عند لاعبي كرة القدم (17-19) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر 2013.

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

- التعرف على تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية الخاصة للاعبين كرة القدم.

- التعرف على أهمية تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في هذه المرحلة.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول الإعداد البدني والإعداد المهاري والعلاقة بينهما.
- الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها القدرات البدنية والمهارة الخاصة عن طريق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة تتكون من 14 لاعبا تم ترشيحهم من الأندية المشاركة في البطولة الشرقية لولاية ميلة للأواسط.
- الاختبارات المستخدمة: تمثلت في الاختبارات البدنية التالية:
اختبار سرعة الأداء (المناولة الجدارية)، اختبار تحمل القوة (الدبني لمدة 90 ثانية)، اختبار تحمل السرعة (180 متر)، اختبار القوة الانفجارية للساقين (الوثب العريض من الثبات).
أما الاختبارات المهارة فتمثلت في:
اختبار دقة المناولة (دقة تمرير الكرة)، اختبار الدحرجة السرعة (الجري المتعرج بالكرة)، اختبار دقة التهديف (التهديف على المرمى)، اختبار قوة ضرب الكرة بالرأس (ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة).

- نتائج الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارة لدى لاعبي الأواسط لكرة القدم.
- تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل التدريبي خلال البرنامج التدريبي وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة يؤدي إلى تطوير القدرات البدنية والمهارة.
- إن استخدام الأدوات والوسائل الحديثة والمساحات المختلفة كان لها الأثر في تطوير القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبي أواسط كرة القدم.

2-5- دراسة جغدم بن ذهبية (2013):

- عنوان الدراسة: تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبي 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 للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
 - معرفة الفرق بين نتائج الاختبارات البعيدة البدنية والمهارة بين عيني البحث.
 - معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي 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 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 الفريق المدرسي لا كمالية 08 ماي بمستغانم.

- نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للعينة وهي لصالح الاختبارات البعدي والتي طبق عليها البرنامج التدريبي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للعينة الضابطة وهي لصالح الاختبارات البعدي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدي للعينة الضابطة والتجريبية وهي لصالح العينة التجريبية.
- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للفرق المدرسية.

-6- الدراسة التطبيقية:

- 1-6- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر 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 القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة من خلال تقنين الأحمال التدريب واستخدام طرق التدريب المختلفة.

-2-6- مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث: يتكون من لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة الذين ينتمون للرابطة الجهوية لولاية عنابة، حيث بلغ عدد الفرق 55 فريق مقسمة إلى 04 أفواج (A, B, C, D).

عينة البحث: قام الباحث باختيار مجموعتين من الفوج (A.B) بالطريقة العمدية وهي متمثلة في:

- ✓ اتحاد سدراتة "IRB SEDRATA" بـ 20 لاعبا (المجموعة التجريبية).
- ✓ خضراوي أحمد سدراتة "USKA SEDRATA" بـ 20 لاعبا (المجموعة الضابطة).

-3-6- تحديد متغيرات البحث:

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

✓ المتغير التابع: "القوة المميزة بالسرعة".

4-6- مجالات البحث:

أ- المجال البشري: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و التي تمثلت في فريق اتحاد سدراتة و خضراوي أحمد سدراتة و الذي بلغ عددهم 40 لاعبا.

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

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

5-6- الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق مختلف إجراءات الدراسة عبر ثلاثة مراحل رئيسية:

- المرحلة الأولى: من خلال مراجعة المصادر الخاصة بكرة القدم و كذلك الدراسات السابقة و المشابهة قام الباحث بتحديد مجموعة من الاختبارات البدنية التي تقيس صفة القوة المميزة بالسرعة، ثم بعد ذلك تم عرضها على مجموعة من الدكاترة المختصين و ذلك من أجل اختيار أنسب الاختبار الذي يقيس الصفة البدنية المذكورة حيث توصل الطالب إلى اختيار الاختبار المناسب:

- المرحلة الثانية: القيام بخطوات تمهيدية و كان الهدف منها:

- اعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الاختبارات على العينة التي تم اختيارها للدراسة.

- تحديد الاختبار البدني المستعمل في البحث وهو كالتالي:

* اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين (اختبار القوة المميزة بالسرعة)

- إعداد أرضية جيدة للعمل.

- المرحلة الثالثة: القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل (10) لاعبين من مولودية سوق أهراس، و كانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث، حيث تم إجراء الاختبار و إعادة الاختبار في نفس الوقت و نفس الظروف، و كان الهدف من التجربة هو دراسة الاختبار المقترح أي ثبات، صدق و موضوعية هذا الاختبار.

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

6-6-1- الأسس العلمية للاختبارات:

- ثبات الاختبار:

في بحثنا هذا تم استخدام طريقة الاختبار و إعادة الاختبار على عينة من نفس المرحلة العمرية قوامها 10 لاعبين من فريق مولودية سوق أهراس، حيث طبقت عليهم الاختبارات البدنية و بعد الحصول على نتائج الاختبارات قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون و بعد الاطلاع على جدول

الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09) وجدنا القيمة المحسوبة للاختبار أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ (0,602) وهذا ما يؤكد بأن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح بالجدول التالي:

الاختبار	المعالجة الاحصائية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
الحجل على الرجل لمسافة 10 م ولكلتا الرجلين		10	09	0,05	0,94	0,602

جدول رقم (01): يبين ثبات الاختبار البدني المعتمد في البحث.

- صدق الاختبار:

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

الاختبار	المعالجة الإحصائية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
الحجل على الرجل لمسافة 10 م ولكلتا الرجلين		10	09	0,05	0,96	0,602

جدول رقم (02): يبين صدق الاختبار البدني المعتمد في البحث.

- موضوعية الاختبارات:

استخدم الباحث الاختبار البدني السهل والواضح مع شرحه الجيد والتطرق لكل تفاصيل و متطلبات هذا الاختبار ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج، هذا بالإضافة الى استخدام الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو عند تنفيذ الاختبار وعليه نستنتج بأن هذه الاختبار يتميز بموضوعية عالية.

7-6- 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 الفئات الشبانية بغية تحديد أفضل وأنسب الطرق والمبادئ للتخطيط واعداد البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة وانطلاقا 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 والخطئية، المهارات النفسية).
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف من خلال وضع العديد من البدائل.
- الحرص على التنوع 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 بهدئة الجسم والرجوع به إلى الحالة الطبيعية بالاعتماد على الجري الخفيف وحركات التمدد العضلي.

ب-بناء البرنامج التدريبي:

أولا: تحديد الأهداف:

✓ الهدف العام:

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

✓ الأهداف الخاصة:

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

ثانيا: تحديد محتوى البرنامج:

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

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي (08 أسابيع).

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

- زمن الوحدة التدريبية (90-120) دقيقة بما فيها المرحلة التحضيرية والختامية.

- 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 و هو زمن الراحة للوصول إلى المستوى الذي يسمح للاعب تكرار التمارين خلال الوحدة التدريبية بكفاءة عالية.

- تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين و لكل مجموعة مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.

- توفير أفضل الأدوات والمستلزمات لأداء التمارين.

- تم إجراء التدريبات أثناء مرحلة المنافسة 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.

ثالثا: تقنين حمل التدريب:

درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت و طبقا للقدرات و التكيف.

✓ تم تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح إلى:

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

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

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

رابعا: وسائل تنفيذ البرنامج:

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

اللاعبين عينة البحث، الأماكن و ساعات التدريب، الوسائل و العتاد المستعمل في الدراسة، الاختبار في صورته النهائية، المبادئ و طرق التدريب المتبعة في البرنامج، ضبط الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية.

8-6- 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)، الصديق الذاتي، معامل الالتواء، معامل دلالة الفروق "ت" ستيودنت.

7- عرض و تحليل نتائج الدراسة:

7-1- عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث:

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الاحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكتا الرجلين	2,43	0,16	2,38	0,20	0,80	2,02	غير دال

جدول رقم (03): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث في الاختبار قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 38.

لقد تبين من خلال المعالجة الاحصائية أن النتائج الخام القبلية لعيني البحث باستخدام اختبار الدلالة "ت" و كما هي موضحة في الجدول بلغت 0,80 وهي 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 الاحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عيني البحث.

2-2- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبليو البعدي للعينة الضابطة:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة الاحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكتا الرجلين	2,38	0,20	2,36	0,19	3,73	1,72	دال

جدول رقم (04): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في الاختبار قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19.

يتضح من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في الاختبار قيد الدراسة أن:

قيمة "ت" المحسوبة في اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكتا الرجلين، قد بلغت 3,73، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1,72 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19. مما سبق نستنتج أن النتائج المحصل عليها تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبليو البعدي لهذه العينة.

3-7- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبليو البعدي للعينة التجريبية:

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة "ت"	قيمة "ت"	الدلالة الاحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	المحسوبة	الجدولية	
الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكتا الرجلين	2,43	0,16	2,25	0,11	6,74	1,72	دال

جدول رقم (05): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الاختبار قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 19.

يتضح من خلال الجدول الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الاختبار قيد الدراسة أن:

قيمة "ت" المحسوبة في اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكتا الرجلين، قد بلغت 6,74، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1,72 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 19. مما سبق نستنتج بأن النتائج المحصل عليها تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي لهذه العينة (التجريبية) و بالتالي فإن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة والذي طبق على العينة التجريبية ساهم و بشكل إيجابي في تطوير الصفة البدنية (القوة المميزة بالسرعة).

4-7- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعديلعيني البحث:

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	قيمة "ت"	الدلالة الاحصائية
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	المحسوبة	الجدولية	
الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكتا الرجلين	2,25	0,11	2,36	0,19	2,03	1,68	دال

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

يتضح من خلال الجدول الذي يقارن نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار قيد الدراسة أن:

قيمة "ت" المحسوبة في اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م ولكتا الرجلين قد بلغت 2,03، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1,68 عند مستوى الدلالة 0,05 (درجة الشك 5% ودرجة الثقة 95%) و درجة الحرية 38.

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

8- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث:

- مناقشة الفرضية الأولى:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة لصالح الاختبار البعدي.

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) ولكلتا الرجلين وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (05) وهي كلها لصالح القياس البعدي.

و يرجع 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 التهديد في مرمى الخصم ساهمت في تنمية القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم وهذا ما أكدته (طه إسماعيل، 1989، ص140) "إن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الرئيسية في كرة القدم"، و يضيف (GeneHooks 1996) "إن القوة المميزة بالسرعة ضرورية إذا ما أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق والنجاح الرياضي".

إن أهمية الألعاب المصغرة حسب كل من (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".

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

- مناقشة الفرضية الثانية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في القوة المميزة بالسرعة 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 الاختبار البدني قيد البحث وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (06) وهي لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى أثر تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية التي تتم في ملاعب مصغرة من تمارين جماعية مدمجة تتضمن كل منالجانب البدني، التقني، الخططي وكذلك الجانب النفسي وهذا ما اتفق مع (HermanVermeulen, 2004, p23) إذ يرى "أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع و المستمر من خلال الأداء الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة و سرعة ردة الفعل ودقة الأداء لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية و تحسين كفاءة المهارات و تحقيق الثبات و الاستقرار للمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة".

إن تدريبات الألعاب المصغرة تساهم في تنمية الصفات البدنية بطريقة شاملة و مدمجة، وهذا ما يعرف بالتحضير البدني المدمج و الذي يعتبر من الطرق الحديثة المستخدمة في كرة القدم حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مثلا باستخدام تمارين مهارة لها علاقة بالجانب البدني، هذا ما يؤكد (Alexander Dellal 2008) "عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية و البدنية للاعبين".

9-الاستنتاجات:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) و لكلا الرجلين.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في القياس البعدي لاختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) و لكلا الرجلين لصالح المجموعة التجريبية.
3. إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم و بشكل ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
4. إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول باللعب إلى أعلى المستويات.

خاتمة:

جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم للفئات الشبانية، حيث أن هذه التدريبات والتي تتم في ملاعب (مساحات) صغيرة تشابه و ما يحدث في المباريات، فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، التحرك المستمر مع التغيير في الاتجاه، القفز المتكرر لضرب الكرة، سرعة الهجمات المعاكسة، سرعة العودة للدفاع، تغيير الأماكن و حجز الخصوم و البقطة لكل خصم و زميل قريب، كلها تتم على مساحات صغيرة ما تسمح بتنمية و تطوير الجانب البدني، التقني، الخططي و حتى النفسي.

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

قائمة المصادر والمراجع:

أولا: المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- 2- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، عمان، 1992.
- 3- طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- 4- علي فهد البيك أسس إعداد لاعب كرة القدم و الألعاب الجماعية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 5- مصطفى كامل، محمود حسام الدين: الحكم العربي وقوانين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.

ثانيا: المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Bernard.T: Préparation en entrainement du football, édition amphora, paris, 1998.
- 2- Herman Vermeulen: Football-entrainement a la zone, édition amphora, paris, 2004.
- 3- Weineck.J: Manuel d'entrainement, édition vigot, paris, 1983.