

فعالية التدريب المدمج بمواقف تنافسية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم

Efficacité De l'entraînement Intégrée Par Des Situations De Compétition Dans Le Développement De La Performance Des Footballleurs

سليم لعمارة¹، سالم لخضر²
salimlamara1984@gmail.com

ملخص

أصبح التدريب المدمج سر نجاح العديد من المدربين في مجال الألعاب الجماعية نظراً لفائدته في تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية معاً. وفي كرة القدم استخدم أسلوب الألعاب المصغرة بمواقف تنافسية كأسلوب تدريب مدمج يوفر الوقت والجهد في العملية التدريبية من جهة ويزيد من نشاط وحيوية اللاعبين نحو التدريب، لما يتميز به من عنصر المفاجأة والمنافسة.

ولهذا تم إدراجه من قبل الباحث في العملية التدريبية من أجل تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية معاً لدى لاعبي كرة القدم، حيث تم استخدام المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما 12 لاعباً يمثلون المرحلة العمرية تحت 15 سنة، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث وكانت أهم التوصيات استخدام التدريب المدمج بمواقف تنافسية نظراً لفاعليته في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التدريب المدمج، كرة القدم، التدريب بالمواقف، الأداء الرياضي.

Résumé

L'entraînement intégrée est devenue le secret du succès de nombreux entraîneurs dans le domaine des sport collectifs en raison de son utilité dans le développement des qualités physiques technique et tactique, Dans le football, les jeux réduits avec des situations de compétition ont été utilisés comme une méthode d'entraînement intégrée qui permet d'économiser du temps et des efforts dans le processus d'entraînement et augmente l'activité et la vitalité des joueurs en matière de préparation en raison de l'élément de surprise et de compétition.

Par conséquent, il a été inclus par le chercheur dans le Processus d'entraînement afin de développer les attributs physiques et les compétences de base des footballeurs, Lorsque la méthode expérimentale a été utilisée car elle est compatible avec la nature d'études en utilisant la méthode expérimentale pour deux groupe , une expérimentale et l'autre témoin, de chaque groupe 12 joueurs représentant le groupe d'âge des moins de 15 ans, Et le chercheur était basé sur les outils et les moyens pour atteindre l'objectif de la recherche, et a noté les résultats les plus importants qui dépassent le groupe expérimental utilisé le programme proposé sur le groupe témoin qui ont été utilisés le programme (traditionnel) dans toutes les variables d'étude et les recommandations les plus importantes est l'application d'entraînement intégré des situations de compétition en raison de son efficacité dans le développement des attributs physiques et des compétences de base des joueurs de football.

Mots clés: Entraînement Intégrée , Football , Entraînement Par Situation, Performance Sportive.

[1,2] جامعة العربي التبسي - تبسة

مقدمة

إن الرياضة وصلت إلى مستوى مؤثر في البشر وأصبحت نداء من منظور صناعي، وأصبح مصطلح صناعة الميدالية الأولمبية أو صناعة الأبطال من المصطلحات المتداولة، حيث أن التطور المتزايد لعلم التدريب الرياضي وأهميته التطبيقية جعل من الضروري البحث عن أساليب جديدة لتطوير الرياضة، وإن التطورات الكبيرة والسريعة لعلم التدريب الرياضي وعدم قدرة البعض اللحاق بها، جعل كثيراً من المتخصصين والمدربين يتمسكون بما اندثر من أفكار ومعتقدات ويعارضون كل ما هو معاصر وحديث، بكل ما يحتويه من تطور علمي وتقني عالي المستوى وقد أدى التطوير السريع لعلم التدريب الرياضي إلى ازدياد الحاجات إلى مدربين لديهم الكفاءة والقدرة على قيادة العملية التدريبية وقادرين على مواجهة التحديات. لأن المدربين عندما يقومون بإعداد برامج التدريب للمراحل التدريبية والمراحل العمرية في تشكيل حمل التدريب دون دراسة تأثيراته الفسيولوجية على الجسم يؤدي في كثير من الأحيان إلى ردود أفعال سلبية والتي تظهر خلال الموسم التدريبي، لذلك عليهم معرفة التغيرات الوظيفية التي تحدث نتيجة تكرار الجرعات التدريبية لعدة مرات بهدف تحسين استجابات الجسم (ريسان وأبو العلا ، 2016، ص 5).

لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي حصلت على جانب كبير من الأهمية والبحث والخصوصية التي تتمتع بها، لذا فإن المتابع لها يلاحظ التطور الكبير في مستوى الأداء البدني والفني والخططي والذي حدث نتيجة لاستخدام طرق وأساليب ووسائل تدريبية متنوعة. إن الفائدة المرجوة من لعب كرة القدم والهدف الأساسي الذي تسعى له كل النوادي والمنتخبات هو المشاركة في مختلف التظاهرات الرياضية بأكبر قدر

ممكن وتحقيق الإنجازات والألقاب الرياضية، وهذا العمل لا يأتي إلى التدريب على تطوير جميع العناصر البدنية والمهارية في آن واحد.

من هذا الأساس يجب على المدرب في الحصة التدريبية أن يعمل على دمج الصفات البدنية والمهارات الأساسية، وأن تؤدي هذه التدريبات في ظروف تشبه ظروف المباراة لتعويد اللاعب على ضغط المنافس وسرعة الأداء ودقته، هذه التدريبات تكون في شكل مباريات في مجموعات صغيرة (2ضد2) أو (3ضد3) وكذلك بالتفوق العددي (3ضد2) أو (4ضد3) وهي تكون في ملاعب صغيرة مقاساتها تناسب كل تشكيلة وبوقت زمني محدد، والهدف الأساسي لهذه المباريات هو تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في آن واحد .

التعريف بالدراسة

مصطلحات البحث

البرنامج

- اصطلاحاً: هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة (شرف، 2002، ص. 33).
- إجرائياً: هو مجموعة من الوحدات التدريبية يصممها المدرب (المدير الفني) بالاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية ويقوم بعرضها على اللاعبين لتنفيذها.

التدريب المدمج

- اصطلاحاً: هو تحديد أهداف تدريبية بشكل متعدد وباستعمال الوسائل الشبه تنافسية وتنافسية على ان تكون عوامل التدريب بدنية وتقنية وخططية ونفسية مع احترام لمعالم والمراحل العامة لسيرورة التدريب في الدورات

أسلوب وطريقة التدريب المتبعة من قبل المدربين التي تؤدي إلى الإحساس بالملل والعزوف عن التدريب.

إن الضغط العصبي والإقبال الجماهيري للعبة والتطور الحادث على كل المستويات والمجهود المبذول داخل المباريات والتدريب والذي يزداد يوماً بعد يوم وزيادة المسابقات واشتراك اللاعب في عدد أكبر من المنافسات واتصال المواسم الرياضية لهو الطامة الكبرى بالنسبة لمستوى اللاعب فنياً وبدنياً ونفسياً، ولا سبيل لرفع مستوى اللاعب ما لم تكن هناك برامج تروحية تتمثل في الألعاب المصغرة التي تزيد من شعور اللاعب بالمتعة والإقبال على التدريب والاستفادة منه، حيث توصل الباحث إلى أن يدرج تدريبات خاصة بتطوير بعض الصفات المهمة للاعب كرة القدم في مرحلة المنافسة مدمجة بالألعاب المصغرة وهذا من أجل إعطاء حيوية ونشاط للاعبين على تكملة العملية التدريبية إلى غاية نهاية الموسم. ومما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات السابقة ولخبرة الباحث الميدانية تم تقديم موضوع الدراسة حول فعالية التدريب المدمج بمواقف تنافسية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم، وعليه يمكن طرح التساؤل العام التالي:

هل للتدريب المدمج بمواقف تنافسية أثر في تطوير أداء لدى كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة؟

الصغرى والمتوسطة والكبرى بما احتوته من حمولة (فغلول السنوسي، 2014، ص. 191)

- إجرائياً: هو عملية إدخال الكرة في التمارين البدنية التي لا يستوجب أداؤها وجود الكرة
- الألعاب المصغرة بمواقف تنافسية
- اصطلاحاً: تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث في تطوير الأداء الخططي وزيادة فاعليته وخاصة المبادئ الخططية الهجومية وهي أفضل وسيلة لتطوير اللاعبين الشباب (جندي، 2011).

- إجرائياً: هي إحدى طرق التدريب المشابهة والمماثلة لمواقف الأداء الفعلي أثناء المباريات، إذ تقام بين أعداد قليلة من اللاعبين 2 ضد 2 أو 3 ضد 3.. الخ، وتكون داخل مساحات صغيرة من الملعب وفي وقت زمني محدد.

إشكالية البحث

كما هو معلوم فإن عنصر التحمل يدخل ضمن المرحلة الأولى في التحضير وهي مرحلة التحضير البدني العام ومن ثم يتغاضى عنه جُل المدربين في بقية المراحل بسبب أن الفئات الصغرى يهتمون أكثر بالجانب المهاري، ومن خلال عمل الباحث في ميدان تدريب كرة القدم والمتابعة المتواصلة للعملية التدريبية في الأندية الرياضية لمدينة المسيلة وبالخصوص مع الفئات الشبانية لاحظ وجود خلل واضح وضُعباً كبير في مستوى الأداء في الشوط الثاني للمباراة. وهذا يؤثر سلباً على أداء المهارات. كذلك عدم مقدرة العديد من اللاعبين على استكمال التدريب في نهاية الموسم الكروي، فالمشكل الأول راجع بالأساس إلى ضعف في صفة التحمل أي عدم القدرة على تحمل عبء المباراة وعدم توزيع الجهد البدني بشكل جيد، أما فيما يخص المشكل الثاني فسببه راجع إلى

فيها الصفات البدنية والمهارات الأساسية معاً، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة وما لها من دور على وضع اللاعب في مواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباراة، ومعرفة ما تسفر عنه نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين الشباب وفق الأساليب العلمية السليمة، تساعد أيضاً هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من الألعاب لغرض استخدامها في تطوير الصفات البدنية والمهارة للاعب كرة القدم وبالتالي تساهم في تطوير اللعبة.

مجالات الدراسة

المجال البشري: تمثل في لاعبي أندية بلدية المسيلة لكرة القدم صنف أقل من 15 سنة.

المجال الزمني: الفترة الممتدة من سبتمبر 2017 إلى غاية ديسمبر 2017.

المجال المكاني: الملعب الأولمبي الشهيد ورتال البشير ببلدية المسيلة.

الدراسات السابقة

- دراسة أحمد فرج الله إسماعيل سنة 2003 : مذكرة ماجستير بعنوان تأثير تدريبات الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارة لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة، جامعة حلوان.
- دراسة كيليس وكايتيس سنة 2009 : مقال بعنوان أثر الألعاب المصغرة على الأداء البدني للاعب كرة القدم الشباب، مجلة علوم الرياضة والصحة.
- دراسة خروبي وبن راجح سنة 2014: مقال بعنوان دراسة مقارنة بين الألعاب المصغرة والتدريب المتقطع في تطوير الحد الأقصى

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة

- للتدريب المدمج بمواقف تنافسية أثر في تطوير أداء لاعبي كرة القدم

الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

هدف الدراسة

يهدف البحث إلى بناء برنامج تدريبي باستخدام مواقف تنافسية ومعرفة تأثيره في تطوير أداء لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة من أجل معرفة ما يلي:

- معرفة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية .
- معرفة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة .
- معرفة وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

أهمية الدراسة

تصميم برنامج تدريبي في كرة القدم بأسلوب الألعاب المصغرة بتمارين مشابهة لمواقف المنافسة تدمج

واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التأريخ للحوادث الماضية، بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة" (بوداود وعطاء الله، 2009، ص136).

مجتمع وعينة الدراسة

مجتمع الدراسة يتمثل في لاعبي أندية بلدية المسيلة لكرة القدم صنف أقل من 15 سنة، الأندية هي نادي وفاق المسيلة، نادي مولودية المسيلة، نادي أولمي المسيلة بعدد إجمالي بلغ 75 لاعباً. عينة الدراسة تم اختيارها بالطريقة العشوائية وتمثلت في 24 لاعباً تم توزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين والجدول رقم 01 يوضح ذلك:

جدول رقم (1) يمثل توزيع أفراد العينة

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	عينة الدراسة	مجتمع الدراسة	
2	4	6	25	وفاق المسيلة
6	5	11	25	مولودية المسيلة
4	3	7	25	أولمي المسيلة
12	12	24	75	المجموع

تجانس عينة الدراسة

جميع معاملات الاختلاف لم تتجاوز 30% ومنه يمكننا القول أنه لا يوجد تشتت في عينة الدراسة في المتغيرات المدروسة وبالتالي تعتبر العينة متجانسة.

جدول رقم (2) يوضح تجانس عينة الدراسة في بعض القياسات الأنتروبومترية

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3.46%	0.50	14.41	العمر
7.78%	3.65	46.91	الوزن
2.17%	3.48	159.87	الطول
19.56%	0.44	2.25	العمر التدريبي

لاستهلاك الأوكسجين والسرعة القصوى الهوائية، مجلة معارف العدد 15.

- دراسة فغلول السنوسي 2014: طريقة التدريب المدمج بالكرة لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت 18 سنة، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية العدد 11.
- دراسة مرسللي العربي ومقدس مولاي ادريس سنة 2015: فاعلية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لناشئ فريق مولودية سعيدة تحت 13 سنة، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة المجلد 02، العدد 03.

إجراءات الدراسة الميدانية

الدراسة الاستطلاعية

بدأ الباحث بإجراء تجربة استطلاعية أولية لكشف المعوقات التي قد تواجهه أثناء القيام بالتجربة الرئيسية، لذلك قام بزيارة تفقدية لمكان التجربة وعرض مخطط العمل وإجراءاته على عينة الدراسة ومعرفة مدى تقبلهم للعمل، أيضاً قام الباحث بإجراء تجربة على عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة الرئيسية تم سحبها بشكل عشوائي وتمثلت في 6 لاعبين وهذا من أجل استخراج الخصائص السيكمومترية للأداة ومعرفة مدى ملائمة الاختبارات المقترحة وتقنيها بما يناسب عينة الدراسة الرئيسية.

منهج الدراسة

انطلاقاً من مشكلة الدراسة التي تبحث في الأثر والسبب فإن المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين هو الأكثر ملائمة لهذه الدراسة، إذ يُعرف بأنه "أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة

أدوات الدراسة

الاختبارات البدنية

الاختبار 1: التحمل (COOPER)

الهدف: معرفة صفة المداومة لكل لاعب.

طريقة الأداء: بعد تهيئة مضمار الجري 400 متر يقف اللاعبون عند خط البداية وعند سماع الإشارة يبدأ الجميع بالجري لمدة 12 دقيقة بشدة متغيرة، وبعد انقضاء المدة المحددة يعطي المدرب الإشارة ويتوقف كل لاعب في مكانه.

التسجيل: يحسب لكل لاعب المسافة المقطوعة في مدة 12 دقيقة ويسجل بالتقريب إلى 10 أمتار.

الاختبار 2: الجري بالكرة

الهدف: معرفة سرعة اللاعب أثناء الجري المتعرج بالكرة
طريقة الأداء: الجري بالكرة بين 10 قوائم موضوعة على مسافات متساوية 2 م بين كل قائم و آخر، وخط البداية والنهاية على بعد 2 م من القوائم الأول والأخير.
التسجيل: يعطى اللاعب محاولتان ويحتسب أفضل زمن يسجله.

الاختبارات المهارية

الاختبار 1: دقة التمرير

الهدف: معرفة دقة التمرير القصير بالقدمين اليمنى واليسرى.

طريقة الأداء: توضع 5 أهداف صغيرة طولها 1 متر على استقامة واحدة وتقابلها 5 كرات قدم على بعد 10 أمتار، المسافة بين كل هدف وهدف آخري 5 متر من وضعية الجري يقوم اللاعب بتمرير كل كرة بباطن القدم إلى الهدف الذي يقابلها بالدقة والقوة اللازمين مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار.

التسجيل: كل كرة تدخل الهدف تمنح نقطتين للاعب والمجموع الاجمالي هو 20 نقطة.

الاختبار 2: دقة التهديف

الهدف: معرفة دقة التصويب نحو المرمى من الحركة خارج منطقة الإنهاء (داخل قوس 16.5 متر)

الأدوات: كرات قدم قانونية، صافرة، حبال وشريط لاصق لتقسيم المرمى إلى خمسة أجزاء، شريط متري لتحديد المسافات والأبعاد، 2 شواخص.

طريقة الأداء: بعد تقسيم المرمى وتثبيت الأدوات، يقف اللاعب ومعه الكرة على بعد 10 أمتار عن منطقة التصويب وهي قوس خط 16.5 متر، إذ يبدأ الاختبار بقيام اللاعب بدرجة الكرة حتى يصل لمنطقة لتصويبه يصوب مباشرة إلى الهدف وبالقدم المفضلة، لديه 5 محاولات ويحسب إجمالي النقاط.

التسجيل: تُمنح 4 نقاط للزاويتين العلويتين و 3 نقاط للزاويتين السفليتين ونقطتين في المنتصف، ولا تمنح أي نقطة إذا ارتطمت الكرة بالعارضة أو العمود أو كانت خارج المرمى.

الخصائص السيكمومترية للأداة

الثبات: يعرفه مروان عبد المجيد (1999، ص75) بأنه محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة.

لقياس صلاحية الاختبارات قمنا بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار -إعادة اختبار) حيث طبق الاختبار الأول على عينة من اللاعبين وبعد أسبوع من إجراء الاختبار الأول أعيد تطبيق الاختبار على نفس اللاعبين وتحت نفس الشروط والظروف، ولمعالجة النتائج إحصائياً استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون.

الصدق: يعتبر الصدق التجريبي أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله وهو يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفق

بالألعاب المصغرة في كرة القدم، وكذلك على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة التي أضافت حصانة علمية كافية ليكون تطبيق البرنامج مناسباً على هذه الفئة العمرية (أقل من 15 سنة) والذي غرضه الأساسي هو تطوير صفتي التحمل والسرعة ومهارتي التمرير والتهديف.

قُسم البرنامج إلى 24 وحدة تدريبية زمن كل منها من 60 إلى 90 دقيقة حسب هدف كل وحدة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية 12 أسبوع بواقع حصتين تدريبيتين أسبوعياً يوم الثلاثاء والخميس على الساعة 17.00 مساءً وذلك في المركب البلدي الشهيد ورتال البشير، لذا قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة الممتدة من سبتمبر إلى نهاية نوفمبر 2017.

الاختبار البعدي: بعد أن تم تطبيق المنهاج التدريبي ضمن المدة الزمنية المحددة لها، أجرى الباحث القياسات البعيدة يوم السبت 2 ديسمبر ابتداءً من الساعة 9 صباحاً بالأسلوب والظروف نفسها التي أجريت فيها القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية

قام الباحث بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية s.p.s.s نسخة 21، وأبرز ما تم حسابه بهذا البرنامج هو ما يلي:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار الفروق، معامل الاختلاف.

تحليل النتائج

فيما يلي الجداول الخاصة بعرض نتائج البحث:

الأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها (حسنين، 1995، ص. 183). ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات، استخدم الباحث الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

جدول رقم (3) يوضح ثبات وصدق اختبارات الدراسة

معامل الارتباط بيرسون (الثبات)	معامل الصدق	
0.871	0.933	التحمل (م)
0.892	0.944	السرعة (ثا)
0.798	0.893	التمرير (نقطة)
0.812	0.901	التهديف (نقطة)

تبين لنا من الجدول رقم 03 أن قيم معامل الثبات للاختبارات تفوق 0.7 وبالتالي نستنتج بأن الاختبارات ثابتة، وبما أن معامل الصدق يفوق معامل الثبات فهو يدل أيضاً على أن الاختبارات صادقة.

التجربة الرئيسية

القياس القبلي: تم إجراء القياسات القبلية على المجموعتين كليهما (الضابطة والتجريبية) يوم السبت 9 سبتمبر 2017 ابتداءً من الساعة 9 صباحاً، وقبل الشروع في أداء الاختبارات تم إجراء التسخينات كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح لها، وقد أجري الاختبارين على أرضية الملعب الأولمبي الشهيد ورتال البشير.

البرنامج التدريبي: أعد الباحث منهاجاً تدريبياً خاصاً بالألعاب المصغرة معتمداً في ذلك على تجربته الميدانية ومستعيناً بأراء المختصين بمجال علم التدريب الرياضي والمصادر العلمية المختصة في البرامج التدريبية الخاصة

جدول رقم (6) يوضح نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت م
	م ح	ا م	م ح	ا م	
تحمل (م)	2261.67	49.51	2205.83	59.46	2.500
سرعة (ثا)	25.08	1.67	27.54	2.44	2.873
تمرير (نقطة)	12.00	2.08	7.33	2.14	5.398
تهديف (نقطة)	12.41	1.72	7.91	3.87	3.676

جدول رقم (4) يوضح نتائج الاختبارات في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		ت م
	م ح	ا م	م ح	ا م	
تحمل (م)	2204.17	64.87	2261.67	49.51	7.284
سرعة (ثا)	27.76	2.48	25.08	1.67	8.809
تمرير (نقطة)	7.83	2.32	12.00	2.08	8.016
تهديف (نقطة)	7.25	2.98	12.41	1.72	5.213

تم استخراج ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 11 بقيمة تقدر بـ 2.201

يتضح من الجدول رقم 04 وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة في جميع الاختبارات تفوق قيمة ت الجدولية.

جدول رقم (5) يوضح نتائج الاختبارات في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		ت م
	م ح	ا م	م ح	ا م	
التحمل (م)	2201.67	63.79	2205.83	59.46	0.923
السرعة (ثا)	27.83	2.43	27.54	2.44	1.976
التمرير (نقطة)	8.00	2.25	7.33	2.14	1.076
التهديف (نقطة)	7.33	2.93	7.91	3.87	0.978

تم استخراج ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 11 بقيمة تقدر بـ 2.201

يتضح من الجدول رقم 05 عدم وجود فروق دالة إحصائية في المجموعة الضابطة حيث كانت قيمة ت المحسوبة في جميع الاختبارات أصغر من قيمة ت الجدولية.

تم استخراج ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 11 بقيمة تقدر بـ 2.074

يتضح من الجدول رقم 06 وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البعدي حيث كانت قيمة ت المحسوبة في جميع الاختبارات أكبر من قيمة ت الجدولية.

مناقشة النتائج

يتضح من الجدول رقم 04 الخاص بالمجموعة التجريبية أن قيمة ت المحسوبة في اختبار التحمل (7.284) أما في اختبار السرعة بالكرة (8.809) وفي اختبار التمرير (8.016) واختبار التهديف (5.213)، وكل قيم ت المحسوبة كانت أكبر من قيمة ت الجدولية المستخرجة من الجداول الاحصائية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) بقيمة (2.201)، وعندما تكون ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدي. ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح بالتدريب المدمج والمُشابه للمواقف التنافسية الذي يهدف إلى تطوير الصفات البدنية والفنية معاً، حيث تتفق هذه النتيجة مع ما نتأج ما توصل إليه كل من أحمد فرج الله إسماعيل سنة 2003 ودراسة كيليس

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة، حيث يشير مفتي إبراهيم (2001) إلى أن الفارق بين التدريب الرياضي العلمي والأنشطة الأخرى المشابهة يوجد العديد من الأنشطة التي تمارس تحت مسمى الممارسة الرياضية والتي لا تستخدم الأسس العلمية للتدريب الرياضي حيث تعتمد تلك الأنشطة على تنفيذ وحدات تدريبية مرتجلة عفوية غير نابعة من مخطط تدريبي علمي.

ويشير الجدول رقم 06 الخاص بالقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلا أن قيمة ت المحسوبة في اختبار التحمل (2.500) أما في اختبار السرعة بالكرة (2.873) وفي اختبار التمرير (5.398) واختبار التهديف (3.676)، وكل قيم ت المحسوبة كانت أكبر من قيمة ت الجدولية المستخرجة من الجداول الاحصائية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) بقيمة (2.074)، وعندما تكون ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية فهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح بالتدريب المدمج والمبني على ألعاب مصغرة بمواقف تنافسية مشابهة لمواقف الأداء الفعلي للمباراة والتي تستهدف بدرجة أولى الصفات البدنية والمهارات الفنية الأساسية للاعب كرة القدم، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة مرسلتي العربي ومقدس مولاي ادريس سنة 2015 على أنه توجد فروق بين مجموعتي الدراسة في جل الاختبارات المستخدمة نتيجة استخدام الأنشطة البدنية والرياضية المتمثلة في الألعاب المصغرة بمواقف تنافسية، حيث يشير كل من خروبي وبن رايح (2014) بأن أسلوب الألعاب المصغرة يعتمد على البعد عن الأسلوب التقليدي في التدريب

وكايتيس سنة 2009 على أن التدريب بالألعاب المصغرة وفي ملاعب مصغرة يساهم بشكل كبير في تطوير العديد من الصفات البدنية مثل صفة التحمل وذلك لتعدد مساحات اللعب كذلك صفة السرعة بجميع أنواعها بسبب سرعة تنقل الكرة وسرعة تنفيذ العمليات، أيضاً تشير الدراسات إلى أن أنجع وسيلة لتطوير وتحسين المهارات الفنية كالتمرير والتهديف هي اللعب في مساحات صغيرة مشابهة للمواقف التنافسية، ويرى محمد كاشك وأمر الله البساطي (2000) بأن تدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ويتفق العديد من خبراء ومدربي كرة القدم على أنه خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية والقدرة على انتقاء أنسب المهارات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير.

كما يشير الجدول رقم 05 الخاص بالمجموعة الضابطة أن قيمة ت المحسوبة في اختبار التحمل (0.923) أما في اختبار السرعة بالكرة (1.976) وفي اختبار التمرير (1.076) واختبار التهديف (0.978)، وكل قيم ت المحسوبة كانت أصغر من قيمة ت الجدولية المستخرجة من الجداول الاحصائية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) بقيمة (2.201)، وعندما تكون ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية فهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة، إذ يرجع الباحث السبب إلى نتائج عشوائية غير منظمة لا تركز على أسس علمية مدروسة وبحكم كذلك أن هذه المجموعة تتدرب وفق برنامج عادي لا يُعطي أهمية بالغة للصفات البدنية والمهارات الفنية داخل الوحدات التدريبية، وهذه النتيجة تتوافق مع جميع الدراسات السابقة أي أنه لا

- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- للتدريب المدمج بمواقف تنافسية أثر إيجابي في تطوير مهارتي دقة التمرير والتصويب وصفتي التحمل والسرعة.

المراجع

- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون، الجزائر.
- جنيدى. (2011). تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم بمحافظة أسيوط، جامعة أسيوط، مصر.
- ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح. (2016). التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
- عبد الحميد شرف. (2002). البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة.
- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999). الإحصاء الوصفي والاستدلالي في مجالات الرياضة، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.

الذي قد يشمل في معظم أحيانه على روتينيات ناتجة من الإيمان بمبدأ التكرار للاستفادة من برامج التدريب كأساس والرؤية التي بين يديك الآن هي وسيلة بديلة ومساعدة ليس فقط لاستعادة النشاط النفسي والإقبال والتركيز وإنما لتحقيق أيضاً نفس الأهداف التدريبية الموضوعية بالبرنامج وعلاج حالات الإجهاد والتعب، ومن هنا يكون للتخطيط أهميته الخاصة ويأتي دور الألعاب المصغرة بمواقف تنافسية كعنصر أساسي في وحدات التدريب اليومية خلال فترة المباريات التي يتم خلالها تفاعل الفريق مع المدرب وتعامله مع الفرق الأخرى المنافسة.

الاستنتاجات

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في نتائج الاختبارات لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي في نتائج الاختبارات لدى المجموعة الضابطة.