

دراسة مقارنة بين برنامجين بالألعاب المصغرة (6 ضد 6) و (3 ضد 3) في تطوير السرعة

القصى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم

**A comparative study between two programs small sided games(6v6) and (3v3)
In developing the maximum aerobic speed of soccer players**

بوطاوي سليم¹، خروبي محمد فيصل².

^{1,2} جامعة الجزائر3، مخبر علوم الاداء الحركي والتدخلات البيداغوجية

kharoubi14@hotmail.com² ، boutaoui.salim@univ-alger3.dz¹

معلومات عن البحث:

ملخص:

تاريخ الاستلام: 2021/07/14

تاريخ القبول: 2021/11/07

تاريخ النشر: 2021/12/01

الكلمات المفتاحية:

برنامج تدريبي، الألعاب المصغرة(6ضد

6) و (3ضد3) ، السرعة القصوى

الهوائية، كرة القدم ، المرحلة العمرية اقل

من 17 سنة.

الباحث المرسل: بوطاوي سليم

الايمل: btsalim18000@gmail.com

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير بين برنامجين بالألعاب المصغرة (6 ضد 6) و (3 ضد 3) في تطوير السرعة القصوى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 17 سنة اضافة الى المقارنة بين الطريقتين، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي، على عينة مكونة من 18 لاعب، تم اختيارها بالطريقة عمدية، ولجمع البيانات قمنا بإجراء الاختبار القبلي يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث ثم انهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي ، وبعد جمع النتائج وتحليلها إحصائيا تم التوصل الى ان التدريب بالبرنامجين بالألعاب المصغرة لهما نفس التأثير أي يساهمان في تنمية وتطوير السرعة القصوى الهوائية.

Keywords :

training program,
small sided games(6v6) and
(3v3),
maximum aerobic speed,
Soccer,
The age group is less than 17
years old.

Abstract

The Object of the study aims to find out the effect of Between two programs' small sided games(6v6) and (3v3) In developing the maximum aerobic speed soccer players have a category under 17 years old In addition to the comparison between the two methods For this purpose, we used the experimental method. On a sample of 18 players, was chosen deliberately, To collect the data, we conducted the pre-test that follows the application of the program The sports training program designed by the researcher and then finished it with a procedure The post test, and after collecting the results and analyzing them statistically, it was reached The training in the two programs with small sided games has the same effect, that is, they contribute to the development of the maximum aerobic speed

I - مقدمة:

تعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي حصلت على جانب كبير من الأهمية والبحث و الخصوصية التي تتمتع بيها، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات تكتيكية من تنشيط هجومي و دفاعي، والذي يقوم بإنجازه طاقم التدريب التقني (Dellal, 2013, p. 03) فالتطور العلمي والتقني قد اضاف الكثير من من الاساليب الجديدة بما يتلاءم مع الخصائص الفسيولوجية والبيولوجية والبدنية والمهارية والنفسية للمدربين وهذا من خلال سعي المدربين الى اختيار افضل واحداث الاساليب التي تتناسب مع متطلبات النشاط التخصصي (حنفي محمود مختار، 1980، صفحة 19).

أصبحت ضرورة دمج الكرة خلال العملية التدريبية ضرورة ملحة (Mombaerts Erick, 1996, p. 09) ، فالتحضير البدني المدمج يجب أن يدرج العامل البدني كعنصر رئيسي لكن يجب أيضا ادخال الجوانب التقنية والتكتيكية (Dellal, 2008, p. 03). تعتبر الألعاب المصغرة من بين الطرق الحديثة والاكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية بمختلف اشكالها وذلك حسب الخصائص والاهداف المسطرة لدى اغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة كما ان لدى الالعب المصغرة اهمية كبيرة في بلوغ اهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير الصفات الفنية (Dellal , 2008, p.156).

على ضوء ما تقدم من اراء الباحثين واستنادا لراي بعض المدربين بحثنا هذا، قد ارتكز على العديد من الدراسات العربية والاجنبية مثل هذا الموضوع الذي يعتمد على الالعب المصغرة سواء في تطوير الجانب البدني والمهارى للاعبي كرة القدم ، ونذكر من بينها: دراسة "كاتيس وكيليس"، (2009) وعنوانها أثر الألعاب المصغرة على المتطلبات البدنية والمستويات العالية لدى لاعبي كرة القدم الشباب، هدفت هذه الدراسة الى معرفة

تأثير المصغرة بين برنامجين بالألعاب المصغرة (6 ضد 6) و (3 ضد 3) في تطوير السرعة
القصى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم

الاستجابات الحركية الناتجة عن نوعين من الألعاب المصغرة بالإضافة لمعرفة التطور الحاصل باستخدام اختبارات المداومة والاختبارات التقنية، وتم استخدام المنهج التجريبي في الدراسة مع استخدام 3 مجموعات مجموعتان تجريبيتان (كل مجموعة اتبعت طريقة تدريبية) ومجموعة ضابطة مع استخدام 34 لاعبا ككل، من أهم نتائج الدراسة وجود تطور دال في أغلب العناصر البدنية (السرعة القصى والمرونة والتقنية المراوغة والتسديد) المختبرة (A Katis E Kellis, 2009, p. 74-80).

دراسة قاسم مهدي (2018) بعنوان: دراسة مقارنة بين الطريقة البلغارية والألعاب المصغرة (1 ضد 1) و (2 ضد 2) في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 17 سنة، هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير الطريقة البلغارية في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية وبعض القدرات المهارية لعينة البحث معرفة تأثير الألعاب المصغرة (1 ضد 1) و (2 ضد 2) في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية وبعض القدرات المهارية لعينة البحث حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي واعتمد مجموعة من الاختبارات، ومن أهم النتائج المتوصل سجل الباحث فروقا دالة احصائيا في جميع الاختبارات بين القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية وهو ما يؤكد على كفاءة البرنامجين التدربيين في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية وبعض القدرات المهارية.

دراسة عاقل حنين (2018) بعنوان: أثر استخدام الألعاب المصغرة (5 ضد 5) و (2 ضد 2) في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة، هدفت هذه الدراسة الى معرفة الفرق بين نوعي الألعاب المصغرة 5 ضد 5 و 2 ضد 2، وأثرهما على العناصر البدنية والمهارية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي واعتمد مجموعة من الاختبارات، ومن أهم النتائج المتوصل اليها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين سوى في الاختبار المهارى (الجري المنعرج بالكرة) ولصالح مجموعة 2 ضد 2.

دراسة محمد عشوش (2019) بعنوان: دراسة مقارنة بين تأثير طريقتي التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوى الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة ، هدفت هذه الدراسة الى تحديد تأثير التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج المبنى على اساس الالعب المصغرة والتمارين البدنية بالكرة في تطوير خاصيتي السرعة الهوائية القصوى والقوى الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة، حيث سمحت نتائج هذه الدراسة بمقارنة تأثيرات كلتا الطريقتين التدريبيتين المتقطع المختلط ومجموعة التدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوة الانفجارية ، حيث ابانت على افضلية طريقة التدريب المتقطع المختلط في تطوير القوة الانفجارية مقارنة بطريقة التدريب البدني المدمج ، كما وضحت نتائج الدراسة المقارنة امكانية تطوير السرعة الهوائية القصوى بنفس الشكل بكلتا الطريقتين.

دراسة دراجي عباس (2019) بعنوان: تأثير كل من التدريب التبادلي والتدريب بالالعب المصغرة على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر هدفت الدراسة الى معرفة اثر كل من التدريب التبادلي والتدريب بالالعب المصغرة على السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم صنف الاكابر ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من 24 لاعب من فريق الشباب الرياضي ببرج اخريص، وتوصل الباحث من خلال هذه الدراسة الى ان كل من التدريب التبادلي والتدريب بالالعب المصغرة يساهمان في تنمية وتطوير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم مع افضلية نسبية لصالح التدريب التبادلي على حساب التدريب بالالعب المصغرة.

ففي كرة القدم كبقية الالعب الاخرى من اجل تقنين التدريب اولا يجب تشخيص العوامل المحددة للياقة البدنية في هذا النشاط والمتمثلة في متطلبات المنافسة (البدنية والتقنية والتكتيكية) ، ولكي يستطيع المدرب او المحضر البدني الوصول باللاعب كفاءة

تأثير برامج تدريب السرعة بين برنامجين بالألعاب المصغرة (6 ضد 6) و (3 ضد 3) في تطوير السرعة القصوى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم

بدنية تسمح له بلعب كرة القدم بشكلها الحديث يجب عليه معرفة طبيعة تحركاته خلال اطوار المباراة(عشوش محمد،2019، صفحة21) ومؤخرا اصبحت كرة القدم تعتمد على تنمية وتطوير الصفات البدنية بطريقة شاملة ومدمجة ومن هنا يتضح ان تدريبات الالعاب المصغرة والتي تجري في مساحات صغيرة وبعدهد معين من اللاعبين ترفع من قدرة اللاعب على الاداء ودقته ، كما انها تعد احدى وسائل اعداد اللاعب اعدادا جيدا حيث انها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية (القوة، التحمل، المرونة، السرعة، الرشاقة) ويضيف محمد كشك وامر الله البساطي بان التدريبات الالعاب المصغرة او اسلوب المنافسات يعد من افضل الاساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الاداء (محمد كشك، وامر الله البساطي،2000، صفحة 166).

من هذا الاساس يجب على المدرب ان يعمل على تدريبها وتطويرها في كرة القدم، وان تؤدي هذه التدريبات في ظروف تشبه ظروف المباراة لتعود اللاعب على ضغط المنافس وسرعة الاداء ودقته ، هذه التدريبات تكون في شكل مباريات في مجموعات صغيرة (1 ضد 1) و(2 ضد 2) او(3 ضد 3) و(4 ضد 4) وكذلك بالتفوق العددي (5 ضد 4) و(6 ضد 5) ومساحات صغيرة ومختلفة تناسب كل تشكيلة وبوقت زمني محدد يستطيع من خلاله تطوير صفة التحمل الهوائي، والهدف الاساسي لهذه المباريات هو تطوير السرعة القصوى الهوائية للاعب بما يناسب ظروف المنافسة، ان تدريبات الالعاب المصغرة او اسلوب المنافسات بعد من افضل الاساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الاداء ويضيف (مفتي ابراهيم حمادة ، 1997 ، ص 200) انه كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة كان التمرين اكثر فائدة . من خلال ما سبق ارتأى الباحث الى تجريب برنامجين تدريبيين مختلفي المحتوى وموحد الهدف برنامج بالألعاب المصغرة (6 ضد 6) و برنامج بالألعاب المصغرة (3 ضد 3) في تطوير السرعة القصوى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة ومقارنة بينهما ومعرفة اي برنامج يعطي افضل نجاعة في تطوير وتحسين هذه الخاصية.

من خلال هذا الطرح النظري نصل الى اشكالية بحثنا هذا والمتمثلة في التساؤل التالي :

1-1- التساؤل العام:

هل هناك فروق بين البرنامجين (6ضد6) و (3ضد3) في تطوير السرعة القصوى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17سنة ؟

ولحل الاشكالية البحث يتوجب الاجابة على التساؤلات التالية :

_ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير

السرعة القصوى الهوائية للعيننة التي تستخدم الألعاب المصغرة (3 ضد 3) ؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير

السرعة القصوى الهوائية للعيننة التي تستخدم الألعاب المصغرة (6 ضد 6) ؟

_ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية في تطوير السرعة القصوى

الهوائية عند العينتين (6 ضد6) و(3 ضد3)؟

II - الطريقة وأدوات:

1- العيننة وطرق اختيارها:

تمثل مجتمع البحث في فرق ولاية جيجل لكرة القدم فئة أقل من 17 سنة

المنتمة لرابطة قسنطينة الجهوية (الجهوي الأول والثاني).

أما عيننة البحث فتمثلت في 18لاعب تم اختيارهم بطريقة قصدية من فريق شباب حي

جيجل اقل من 17 سنة. حيث قسمت الى مجموعتين مجموعة اولى متكونة من 06

لاعبين تطبق برنامج تدريبي على شكل (3 ضد 3) اما مجموعة ثانية متكونة من 12

لاعب تطبق برنامج تدريبي على شكل (6 ضد 6).

2- إجراءات البحث / الدراسة:

1-2 - المنهج: من خلال المشكلة التي طرحتها مجموعة البحث فان المنهج

التجريبي هو اكثر ملائمة لطبيعة الدراسة ، اذ يعرف بانه اكثر المناهج العلمية التي

تأريخ بين برنامجين بالألعاب المصغرة (6 ضد 6) و (3 ضد 3) في تطوير السرعة
القصى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم

تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف او تحديد حالة او تاريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات بظاهرة معينة (بوداوذ وعطاء الله ، 2009 ، ص، 136)

2-2 - تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة (6 ضد 6) و (3 ضد 3).
- المتغير التابع: السرعة القصوى الهوائية.

2-3- ادوات البحث:

الاختبارات البدنية : الهدف منها قياس النواحي البدنية اذ تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للإفراد حتى تتمكن من الوصول الى الوقوف على القدرات البدنية، من اجل تقييم المستوى البدني للفرد (بوداوذ وعطاء الله ، 2009 ، ص، 103).

الاختبار: اختبار التحمل (VAMEVAL)

الهدف : معرفة السرعة القصوى الهوائية.

2-4- الدراسة الأساسية :

اجريت الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة 2021/01/20 الى 2021/04/04 م على النحو التالي :

الاختبار القبلي : تم اجراء الاختبار القبلي يوم 2021/01/20 م على افراد عينة البحث.
الاختبار البعدي : تم اجراء الاختبار البعدي يوم 2021/04/04 م على افراد عينة البحث.

_البرنامج التدريبي:

اولا : تحديد الهدف

- تطوير السرعة القصوى الهوائية عند لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة

ثانيا: تحديد محتوى البرنامج:

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي (10 أسابيع).
 - العدد الكلي للوحدات التدريبية 20 وحدة تدريبية، حيث تتدرب المجموعة بواقع 02 وحدات تدريبية في الاسبوع.
 - تحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمارين المصغرة التي تهدف الى اعداد اللاعبين من الناحية البدنية ، المهارية ، الخطيطة ، النفسية والذهنية.
 - زمن الوحدة التدريبية من 90 الى 120 دقيقة.
 - الشدة المستخدمة في الوحدات التدريبية من 65 الى 100 من اقصى مقدرة اللاعب، حيث حددت الشدة من خلال زمن التمرين ، درجة الصعوبة و المساحة المستخدمة ، عدد اللاعبين، والفترة التي يعود فيها اللاعب الى حالته الطبيعية.
 - تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات التكرار للتمرين ولكل مجموعة مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.
- ثالثا: بروتوكول البرنامج التدريبي:

تطوير السرعة
بين برنامجين بالالعاب المصغرة (6 ضد 6) و (3 ضد 3) في تطوير السرعة
القصى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم



الجدول رقم (01) : البرنامج التدريبي:

الاسبوع الثاني 01/ 31 الى 02/ 06		الاسبوع الاول 01/ 24 الى 01/ 30	
الثلاثاء	الاحد	الثلاثاء	الاحد
3 ضد 3 و 6 ضد 6 اقصى شدة (اكبر من 180 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة متوسطة (150-165 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة عالية(165- 180 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة متوسطة(150-165 ن/د)
الاسبوع الرابع 02/ 14 الى 02/ 20		الاسبوع الثالث 02/ 07 الى 02/ 13	
الثلاثاء	الاحد	الثلاثاء	الاحد
3 ضد 3 و 6 ضد 6 اقصى شدة (اكبر من 180 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة متوسطة (150-165 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة عالية(165- 180 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة متوسطة(150-165 ن/د)
الاسبوع السادس 02/ 28 الى 03/ 06		الاسبوع الخامس 02/ 21 الى 02/ 27	
الثلاثاء	الاحد	الثلاثاء	الاحد
3 ضد 3 و 6 ضد 6 اقصى شدة (اكبر من 180 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة متوسطة (150-165 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة عالية(165- 180 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة متوسطة(150-165 ن/د)
الاسبوع الثامن 03/ 14 الى 03/ 20		الاسبوع السابع 03/ 07 الى 03/ 13	
الثلاثاء	الاحد	الثلاثاء	الاحد
3 ضد 3 و 6 ضد 6 اقصى شدة (اكبر من 180 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة متوسطة (150-165 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة عالية(165-180 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة متوسطة (150-165 ن/د)
الاسبوع العاشر 03/ 28 الى 04/ 03		الاسبوع التاسع 03/ 21 الى 03/ 27	
الثلاثاء	الاحد	الثلاثاء	الاحد
3 ضد 3 و 6 ضد 6 اقصى شدة (اكبر من 180 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة متوسطة (150-165 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة عالية(165-180 ن/د)	3 ضد 3 و 6 ضد 6 شدة متوسطة (150-165 ن/د)

2-5- الأدوات الإحصائية:

قام الباحث بحساب النتائج بواسطة برنامج الحزم الاحصائية s.p.s.s وابرز ما تم
حسابه بهذا البرنامج هو ما يلي:
المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون، اختبارالفروق.

III - النتائج :

1 - عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التي تستخدم الألعاب المصغرة (3 ضد 3):

الجدول رقم (02) : يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التي تستخدم الألعاب المصغرة (3 ضد 3).

ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
	انحراف م	متوسط ح	انحراف م	متوسط ح	
7,45	0,44	13	0,55	12,20	VAMEVAL

من خلال الجدول رقم (02) يتضح أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 12.20 كم/سا والانحراف المعياري 0.55، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 13 كم/سا والانحراف المعياري 0.44 وبعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) و مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ و جديناها 7.45 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 2.10 نجد أن الجدولية أقل من المحسوبة مما يدل على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الإختبار البعدي.

2 - عرض وتحليل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التي تستخدم الألعاب المصغرة (6 ضد 6):

الجدول رقم (03) : يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التي تستخدم الألعاب المصغرة (6 ضد 6).

ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
	انحراف م	متوسط ح	انحراف م	متوسط ح	
11,29	0,65	13,45	0,68	12,70	VAMEVAL

من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 12.70 كم/سا والانحراف المعياري 0.68، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 13,45 كم/سا والانحراف المعياري 0.65

وبعد حساب T عند درجة الحرية (n-1) و مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ و جديناها 11,29 وبالمقارنة مع T الجدولية التي تساوي 2.70 نجد أن الجدولية أقل من المحسوبة مما يدل

تأثير السرعة بين برنامجين بالألعاب المصغرة (6 ضد 6) و (3 ضد 3) في تطوير السرعة القصوى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم

على أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الإختبار البعدي.

3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التي تستخدم الألعاب المصغرة (6 ضد 6) و (3 ضد 3):

الجدول رقم (04) : يوضح نتائج الاختبارات البعدية للعينتين التي تستخدم الألعاب المصغرة (6 ضد 6) و (3 ضد 3).

اختبار VAMEVAL							
الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة
					ع	س	
غير دال	0,05	16	2,02	0,90	0,65	13,45	12
					0,44	13	6

من خلال الجدول رقم (04) يتضح أن العينة (6 ضد 6) تحصلنا على متوسط حسابي قدره 13,45 كم/سا وانحراف معياري قدره 0,65 اما العينة (3 ضد 3) تحصلت على متوسط حسابي قدره 13 كم/سا وانحراف معياري قدره 0,44 وبلغت قيمة T المحسوبة 0,90 وهي اصغر من T الجدولية والتي تقدر 2,02 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 16 ويعني ان هذا الفرق غير دال احصائي.

VI - المناقشة:

يتضح من الجدول رقم 02 وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي في اختباري السرعة القصوى الهوائية للعينة التي تستخدم الألعاب المصغرة (3 ضد 3) كما يشير الجدول رقم 03 وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي في اختباري السرعة القصوى الهوائية , للعينة التي تستخدم الألعاب المصغرة (6 ضد 6)، ويرجع الباحثان ذلك الى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح في التدريب والمبني على الألعاب المصغرة التي تستهدف تطوير السرعة القصوى الهوائية وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت دراسة الكسندر دلال (2008) ، دراسة بنجامين (2011) ، على انه توجد فروق بين مجموعتي البحث في جل الاختبارات البدنية نتيجة استخدام الانشطة البدنية والرياضية المتمثلة في

الالعاب المصغرة التي تساهم بشكل فعال في تطوير السرعة القصوى الهوائية وهذا ما توصلت اليه ايضا دراسة محمد عشوش (2019) هدفت هذه الدراسة الى تحديد تأثير التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج المبني على اساس الالعاب المصغرة والتمارين البدنية بالكرة في تطوير خاصيتي السرعة الهوائية القصوى والقوى الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة، اضافة الى المقارنة بينهما ، دراسة (2016) Yusuf Köklü and Utku Alemdaroglu ان الالعاب المصغرة (3 ضد 3) و (4 ضد 4) اكثر نجاعة في تحسين القدرات الهوائية مقارنة بالالعاب المصغرة (2 ضد 2) التي تطور القدرات اللاهوائية لهذا يمكن القول ان البرنامج التدريبي المبني بالالعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير السرعة القصوى الهوائية وهو ما يدل على صحة الفرضية الأولى التي تنص توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير السرعة القصوى الهوائية للعينة التي تستخدم الألعاب المصغرة (3 ضد 3) والفرضية الثانية التي تنص توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تطوير السرعة القصوى الهوائية للعينة التي تستخدم الألعاب المصغرة (6 ضد 6).

يتضح من الجدول رقم 04 عدم وجود فروق بين الاختبارات البعدية للعينتين التي تستخدم الألعاب المصغرة (6 ضد 6) و الألعاب المصغرة (3 ضد 3) ويعني هذا الفرق غير دال احصائيا وكانت النتائج جد متقاربة من ناحية التطور، وهذا ما يدل على اهمية الالعاب المصغرة بصفة عامة.

V - خاتمة:

ولقد توصلنا من خلال هذه الدراسة الى ان التدريب بالألعاب المصغرة (6 ضد 6) و التدريب بالألعاب المصغرة (3 ضد 3) يعملان على تنمية وتطوير السرعة القصوى الهوائية لدى لاعبي كرة القدم كما انه ليس هناك افضلية لتدريب بالألعاب المصغرة (6 ضد 6) على حساب التدريب بالألعاب المصغرة (3 ضد 3).

ومهما كانت نتائج هذا البحث فإنها تبقى نسبية الى حد ما لأنها مرتبطة بالعينة المدروسة مما يجعلها تترك مجالات اخرى للبحث في هذا الموضوع ، حيث يستفاد منها في الدراسات العلمية الاخرى .

IV – الإحالات والمراجع:

المراجع العربية:

- بوداود عبد اليمين وعطاء الله احمد. (2009) . المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون ، الجزائر .
- حنفي محمود مختار. (1980) . مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- محمد عشوش (2019) . دراسة مقارنة بين تأثير طريقتي التدريب المنقطع المختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصى والقوى الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة، أطروحة دكتوراه (ل م د) في نظرية ومنهجية التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني ، جامعة ام البواقي، الجزائر .
- محمد كشك ، وامر الله البساطي . (2000) . اسس الاعداد المهارى ولخططي في كرة القدم (ناشئ_ كبار)، دار المعارف ، الاسكندرية .
- مفتي ابراهيم محمد حمادة . (2009) . البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .

المراجع الأجنبية:

- A katis, E kellis (2009). Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players. J Sports Sci Med.
- Dellal A (2008). De l'entraînement à la performance en football, Bruxelles de boek superieur.
- Dellal A (2013). Une saison de la préparation en football, Bruxelles, de boek.
- Erick Mombaerts (1996). Entérinement et performance collective en football, édition vigot.