

دراسة مقارنة بين طريقة التدريب المدمج والتدريب بالألعاب المصغرة في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

A comparative study between the integrated training method and small-sided games training method on developing the speed endurance of the 17-year-old junior football players

دعان عبد المؤمن¹، أمزيان أسامة²

^{1,2} جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي / مخبر الاستجابات البيولوجية والنفسية للنشاط البدني والرياضي

¹daane.abdelmoumen@univ-oeb.dz ، ²oussama.ameziane@univ-oeb.dz

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2023 / 01 / 14

تاريخ القبول: 2023 / 04 / 22

تاريخ النشر: 2023 / 12 / 01

الكلمات المفتاحية:

التدريب المدمج، التدريب بالألعاب المصغرة، مداومة السرعة، الناشئين تحت 17 سنة.

الباحث المرسل: دعان عبد المؤمن

الايمل: daane.abdelmoumen@univ-oeb.dz

oeb.dz

الملخص:

هدفت الدراسة إلى إجراء مقارنة ميدانية بين طريقة التدريب المدمج وطريقة التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة في الفترة التحضيرية، شملت عينة الدراسة فريقان من البطولة الولائية لرابطة سطيف القسم ما قبل الشرفي المجموعة (D)، تم اختيارها بطريقة عمدية، وقد اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج التجريبي للمقارنة بين القياس القبلي والبعدي لمتغير الدراسة بالاعتماد على اختبار مداومة السرعة (6 × 30م Sprint fatigue Test)، وتوصلت الدراسة في نتائجها أن كلتا الطريقتين تساهمان في تطوير مداومة السرعة، بدرجة متقاربة.

Keywords:

Integrated Training,
Small-sided Games,
Speed Endurance,
Junior Under 17 years

Abstract :

The study aims to make a comparison between the method of training integrated and the method of training with small-sided games, in developing the speed endurance of the junior football players under 17 years in the preparatory period, where two teams were chosen in a deliberate manner from group (D) the pre-honorary championship of the Setif League, In this study, the researchers relied on the experimental approach to compare the pre- and post-measurement of the study variable by relying on the sprint fatigue test (6 x 30m), the study concluded that both methods contribute to the development of speed continuity, to a convergent degree.

1. مقدمة:

يعد التحضير البدني أحد العناصر البنائية الأساسية في كرة القدم الحديثة بمختلف أشكاله مدمج، منفصل، مترابط التي يتأسس عليها تكوين وإعداد وتوجيه برامج التدريب بتناسيبية مع متطلبات الأداء، ما يفرض على المدرب الدراية المسبقة لمستوى لاعبيه وخصوصياتهم (محمد وفؤاد، 2020)، فكرة القدم الحديثة في جوهرها تعتمد على أشكال مختلفة من الشدة والمسافات المقطوعة تتخللها فترات راحة حيث تم تقدير تلك الحركات حسب بعض الاحصائيات التكنولوجية ب 1400 حركة خلال المنافسة بمعدل حركة كل 4 ثواني" (محمود واسلام، 2021).

وتعتبر مداومة السرعة من بين أهم الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم التي يتوجب فهمها بشكل أفضل، والتقصي عن الاستراتيجيات التي تعمل على تحفيزها (نورالدين وآخرون، 202)، لارتباطها بمقومات الأداء في كرة القدم الحديثة، وقد أشارت بعض الدراسات التحليلية والفسولوجية أن تدريبات مداومة السرعة تشعر الرياضي بالتعب وعدم القدرة على الاستمرار من خلال تلك التكرارات السريعة والمتوالية للجري، وأنها تتطلب مستويات عالية من التنشيط العصبي، مما يسمح بتكرارات إرادية للجري، والقدرة على الاستمرارية، ومقاومة التعب (محمد، 2021) وتوصلت بعض الاحصائيات الحديثة إلى أن اللاعبين يقومون بتوتر سرعات مختلفة خلال المباراة من (5200م) إلى (7800م)، منها (1330م) إلى (2700م) بسرعة قصوى وأقل من القصوى، ومنها (40 - 60م) سرعات بالكرة، ومنها (50م - 80م) جري بدون كرة (حسن، 2011).

ويستخدم المدربون طرق متعددة على وجه الاتفاق بأنها تساهم في تنمية وتطوير مداومة السرعة بغض النظر عن مستوى لاعبيهم على غرار التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في شكل حصص فردية مع تقنين حمولة التدريب، مما

يستدعي من المدرب أن يكون مهندساً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى (كمال، 2004). وفي ظل الاهتمام الذي يوليه المختصون والمدربون للإعداد البدني والآثار التي تنبثق عن الاستخدام العلمي لمختلف الطرق التدريبية الحديثة، وثقت العديد من الأبحاث والدراسات فعالية التدريب المدمج الذي يعتمد على إدماج الكرة في التمارين البدنية التي كانت تجرى بمعزل عن الكرة، والتدريب بالألعاب المصغرة وما تحتويه من تحول مباشر إلى خصوصية النشاط من تسارع وتغيير الاتجاهات، في تنمية مختلف العوامل المحددة للمداومة وتحسين القدرة على تكرار السرعات نظراً لتحسن مستوى (VO2max) للاعبين. (Dellal, 2008).

وأثبتت العديد من الدراسات الأجنبية والعربية التي أجريت على عينات مختلفة من اللاعبين لدراسة تأثير كل طريقة على مختلف جوانب الإعداد البدني، كدراسة قرومي الحسين وواضح أحمد الأمين (2021) بعنوان أثر حجم مساحة اللعب في الألعاب المصغرة 4 × 4 ضد 4 على السرعة الهوائية القصوى وقابلية تكرار السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة، بهدف التعرف على تأثير حجم مساحة اللعب في الألعاب المصغرة 4 ضد 4 على السرعة الهوائية القصوى وكفاءة تكرار السرعة، على عينة قسدية من 16 لاعب مقسمة إلى مجموعتين تجريبيتين 8 لاعبين يلعبون في مساحة (م 20 × 25) و 8 لاعبين في مساحة كبيرة (م 30 × 35م)، وبعد استخدام اختبار (VAMEVAL TEST) و (RSA) والمعالجة الإحصائية خلص الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مساحة اللعب الصغيرة ومساحة اللعب الكبيرة في السرعة الهوائية القصوى وقابلية تكرار السرعة لصالح المساحة الكبيرة، وكذلك دراسة عسلي حسين وآخرون (2021) بعنوان "تأثير طريقة التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، بهدف معرفة فعالية التدريب الشامل المدمج في

دراسة مقارنة بين طريقة التدريب المدمج والتدريب بالألعاب المصغرة في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

تطوير بعض الصفات البدنية بالاعتماد على المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وضابطة (21 لاعبا) في كل فريق، من بطولة الجهوي الثاني للرابطة كرة القدم تلمسان، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 6 أسابيع واستخدام الاختبارات الخاصة بمتغيرات الدراسة (اختبار السرعة 40م، اختبار سارجنت، اختبار نافات) سجلت الدراسة تطورا إيجابيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للدراسة لصالح البعدي مما يثبت تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

من خلال اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات التي تناولت تأثير كل من طريقة التدريب المدمج والتدريب بالألعاب المصغرة على مختلف جوانب الأداء لاحظا أنها لم تتطرق لإجراء مقارنة بين الطريقتين لمعرفة أيهما ذات التأثير البالغ على جوانب الأداء المختلفة، خاصة في ظل إقبال المدربين في مختلف الفرق والمدارس التكوينية على استخدام الطريقتين في عملية تحضير وإعداد الناشئين التي تتميز بخصائص بدنية وفسولوجية مناسبة لتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية بغية إرساء قاعدة رياضية متينة وسليمة، مبينة وفق أسس علمية، وعلى هذا الأساس تبلورت مشكلة الباحثان في تسليط الضوء على الجانب البدني لدى فئة الناشئين تحت 17 سنة وتحديدًا على متغير واحد وهو مداومة السرعة للأهمية البالغة التي تكتسبها في كرة القدم الحديثة، من خلال إعداد برنامجين بطريقتين مختلفتين طريقة التدريب المدمج وطريقة التدريب بالألعاب المصغرة في المرحلة التحضيرية بهدف إجراء مقارنة بين الطريقتين وعلى هذا الأساس يفترض الباحث فرضا عاما على النحو التالي:

- هناك فرق بين طريقتي التدريب المدمج والتدريب بالألعاب المصغرة في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

ومن أجل حصر الدراسة أكثر دقة تم تجزئة الفرض إلى الفرضيات الجزئية التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة التدريب المدمج في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

II. الإجراءات المنهجية:

2. 1 منهج الدراسة: فرضت طبيعة المشكلة المطروحة استخدام الباحث للمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبتين.
2. 2 متغيرات الدراسة:
 - المتغير المستقل: البرنامجين للتدريب بالألعاب المصغرة والمدمج.
 - المتغير التابع: مداومة السرعة.
2. 3 مجتمع وعينة الدراسة: شملت الدراسة لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة للبطولة الجهوية لرابطة قسنطينة المجموعة (A) البالغ عددهم 12 فريق بمجموع 300 لاعب، تم اختيار فريقين بطريقة عمدية تضم كل مجموعة 15 لاعب على النحو التالي: المجموعة التجريبية (01) رائد شباب بوقاعة (15 لاعبا) تتدرب بطريقة التدريب المدمج، المجموعة التجريبية (2) الشباب الرياضي تالة إيفاسن (15 لاعبا) تتدرب بطريقة الألعاب المصغرة، وقد تم مراعاة توفير نفس شروط تنفيذ التدريبات والقياس، كما أن العينتين لم تخضع من قبل لأي برنامج تدريبي.

- تجانس عيني الدراسة:

دراسة مقارنة بين طريقة التدريب المدمج والتدريب بالألعاب المصغرة في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

الجدول رقم (1): يمثل تجانس عينتي البحث في بعض الخصائص المورفولوجية.

مستوى دلالة	قيمة الدلالة P-value	قيمة U	العينة التجريبية 2		العينة التجريبية 01		العينة المتغيرات
			S 2	X 2	S 1	X 1	
0.05	0.98	97.00	0.02	1.73	0.03	1.73	الطول
	0.91	95.50	1.98	69.93	2.02	69.33	الوزن
	1.00	98.00	0.67	5	0.64	5.97	العمر التدريبي
	0.87	94.00	0.77	5.20	0.77	5.20	مؤشر كتلة الجسم
	0.98	96.00	1.63	17.33	1.56	17.80	مداومة السرعة

يتضح من الجدول (1) أن قيم الاختبار الاحصائي مان وتني U لبعض الخصائص المورفولوجية (الطول، الوزن، العمر التدريبي، مؤشر كتلته الجسم) قد بلغت على التوالي (97.00، 95.50، 98.00، 94.00) وهي قيم غير دالة إحصائياً بدلالة قيم P-value على التوالي (0.98، 0.91، 1.00، 0.87)، عند مستوى دلالة 0.05، وبلغت أيضاً قيمة مان وتني U لمتغير الدراسة مداومة السرعة 97.00 وهي قيمة غير دالة إحصائياً بقيمة دلالة $p = 0.88$ ، ومن خلال هذه النتائج نستنتج أنه لا توجد فروق بين أفراد المجموعتين في بعض الخصائص المورفولوجية ومنتغير الدراسة.

2. 4 أدوات الدراسة:

- البرامج التدريبية: لقد قام الباحث بإعداد برنامجين بطريقتين مختلفتين (طريقة التدريب المدمج، وطريقة التدريب بالألعاب المصغرة)، في الفترة التحضيرية للموسم الرياضي 2022 / 2023، بإجمالي حصص تدريبية (24 حصة) في كل برنامج بمعدل 3 حصص تدريبية في الأسبوع، وفق إمكانيات ومستوى المتدربين والمنافسة، كل برنامج يحتوي على عدة دورات تدريبية تخضع لمبدأ الاختلاف والتنوع والتموج في اتجاه الحمل وفق متطلبات المرحلة التحضيرية، زمن الوحدات التدريبية في كل برنامج يتراوح من (60 إلى 90 د)، وكذا شدة التدريب تتراوح من (60 إلى 100%).

- اختبار مداومة السرعة: (30 م x 6) Sprint fatigue Test اختبار العدو السريع المتكرر للقدرة اللاهوائية الذي يسمح بتتبع مستوى الأداء خلال التكرارات بهدف قياس تحمل السرعة الخاص بكرة القدم ومؤشر التعب اللذان يعبران على قدرة اللاعب على التحمل اللاهوائي.

. البرتوكول: تحديد مسار العدو (30م) بواسطة شواخص وضع قمع في نهاية المسار على بعد 10م (مسافة الاسترجاع)، يقوم المختبر بإجراء احماء (جري خفيف، سرعات قصيرة) بعد منح المختبر 5 د راحة قبل بدء الاختبار يجرى الاختبار من البداية الثابتة ووقفا حيث يجري المختبر بأقصى سرعة ممكنة لقطع المسافة المحددة مع إعطاء المختبر راحة بين كل تكرار (30 ثا)، ويستمر ذلك 6 تكرارات، حيث يمكننا هذا الاختبار من تقدير ما يلي:

- أفضل وقت للركض من الركضات الستة: يعبر عن القدرة اللاهوائية القصوى.

- معدل الركضات الستة: يعبر عن تحمل السرعة.

- مؤشر التعب: = (أفضل زمن أداء ÷ أضعف زمن أداء) × 100%.

(Aziz, et al , 2008)

جدول رقم (02) درجات مؤشرات التعب في اختبار sprint fatigue test

التصنيف	مؤشر التعب
ممتاز	أكبر من 89 %
جيد	من 85 – 89 %
متوسط	من 80 – 84 %
ضعيف	أقل من 80 %

- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة:

الصدق: إعتد الباحثان على الصدق الظاهري من خلال إعداد استمارة تضم مجموعة من الاختبارات الخاصة بمداومة السرعة تم جمعها من مراجع متعددة ليتم عرضها على المدربين والمختصين لترشيح الاختبار المناسب حيث تحصل الاختبار

دراسة مقارنة بين طريقة التدريب المدمج والتدريب بالألعاب المصغرة في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

على نسبة اتفاق 90 % من طرف المحكمين الذين أجمعوا على ملائمة للفئة العمرية و تحقيق الهدف المنشود.

2. 5 الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم الاعتماد على برنامج SPSS من أجل حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل 'شابيرو ويلك' لقياس الاعتدالية، واختبار "ويل كوكسن" و "مان ويتني"، واختبار حجم الأثر r بما أننا استخدمنا الاختبار الاحصائي ويل كوكسون ومان ويتني لنتحقق من دلالة الفروق من خلال تقسيم قيمة Z على جذر كما هو مبين في المعادلة التالية: $r = z \cdot \sqrt{N}$ (Rosenthal, R, 1994. Pp231-244).

III. عرض وتحليل النتائج:

3. 1 التوزيع الطبيعي لمتغير الدراسة:

الجدول (03): التوزيع الاعتدالي لمتغير الدراسة

شابيرو ويلك				المجموعة التجريبية	
الدالة	قيمة الدلالة Sig	درجة الحرية	قيمة الاختبار		
دالة	0,897	15	0,085	الاختبار القبلي	التدريب المدمج
غير دالة	0,803	15	0,004	الاختبار البعدي	
دالة	0,908	15	0,128	الاختبار القبلي	الألعاب المصغرة
غير دالة	0,806	15	0,004	الاختبار البعدي	

يتبين من الجدول (03) أن معامل "شابيرو ويلك" لمداومة السرعة كان دالا في الاختبار القبلي لكلا المجموعتين أكبر من 0,05 وعليه فإن عينة الدراسة موزعة توزيعا طبيعيا في الاختبار القبلي وعكس ذلك في الاختبار البعدي.

3. 2 دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المدمج.

جدول رقم: (04) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المدمج في اختبار مداومة السرعة (6 × 30م).

معامل التأثير	الدلالة الاحصائية	Z قيمة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	حجم العينة	الرتب السالبة	الرتب الموجبة	الرتب المتساوية	المجموع	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		
0,87	0,00	-3.408	.00	.00	0								
			120.00	8.00	15								
					0								
					15								

يتضح من الجدول (04) أن قيمة متوسط الرتب السالبة يساوي 00 وبمجموع رتب 00 وقيمة متوسط الرتب للرتب الموجبة 8.00 وبمجموع رتب 120.00 كما تساوي قيمة الاختبار الاحصائي "ويل كوكسن" -3.408 وهي قيمة دالة احصائيا بقيمة دلالة 0.00 وهي أصغر من قيمة مستوى الخطأ 0.05 ما يعني أنه توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المدمج، وقد بلغت قيمة معامل التأثير 0.87 وهي قيمة عالية، أي أن حجم التأثير مرتفع.

3.3 دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي لعينة التدريب بالألعاب المصغرة:

جدول رقم: (05) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة التدريب بالألعاب المصغرة في اختبار مداومة السرعة (6 × 30م).

معامل التأثير	الدلالة الاحصائية	Z قيمة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	حجم العينة	الرتب السالبة	الرتب الموجبة	الرتب المتساوية	المجموع	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		
0,87	0,00	-3.408	.00	.00	0								
			120.00	8.00	15								
					0								
					15								

يتضح من نتائج الجدول (05) أن قيمة متوسط الرتب السالبة يساوي 00 وبمجموع رتب 00 وقيمة متوسط الرتب الموجبة 8.00 وبمجموع رتب 120.00، كما تساوي قيمة الاختبار الاحصائي ويل كوكسن -3.408 وهي قيمة دالة احصائيا بقيمة دلالة 0.00 لأنها أصغر من قيمة مستوى الخطأ 0.05، ما يعني وجود فروق بين

دراسة مقارنة بين طريقة التدريب المدمج والتدريب بالألعاب المصغرة في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

القياس القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المدمج في اختبار مداومة السرعة، كما بلغت قيمة معامل التأثير 0.87 وهي قيمة عالية، أي أن حجم التأثير مرتفع.

3. 4 دلالة الفروق في القياس البعدي بين عينتي الدراسة.

جدول رقم: (06) مقارنة نتائج القياس البعدي بين المجموعتين في اختبار مداومة السرعة (6 × 30م).

العينة	حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	الدلالة الاحصائية	معامل التأثير
التدريب المدمج	15	15.97	239.50	88.500	-0.996	0.325	0.18
الألعاب المصغرة	15	15.03	225.50				
المجموع	30						

يتضح من نتائج الجدول (06) أن قيمة متوسط الرتب للمجموعة الاولى يساوي 15.97 وبمجموع رتب 239.50 وهي أكبر من متوسط الرتب للمجموعة الثانية 15.03 وبمجموع رتب 225.50، كما تساوي قيمة الاختبار الاحصائي مان وتتي 88.50 وهي قيمة غير دالة احصائيا عند قيمة دلالة 0.325 لأنها أكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05 وعند مقارنة حجم الأثر بين البرنامجين بلغت قيمة 0.18 ما يعني أن فرق حجم التأثير ضعيف في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبتين أي أن نسبة التأثير البرنامجين كانت متقاربة.

- الاستنتاجات:

سننتج من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج المقارنة القبلية والبعدي لاختبار مداومة السرعة الواردة في الجدول (04) و (05) في كل مجموعة ما يلي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في كلتا المجموعتين ما يثبت فعالية محتويات البرنامجين والتأثير الإيجابي في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة مما يعني تحقق الفرضيتين الأولى والثانية.

- لم تسجل نتائج المقارنة البعدية الواردة في الجدول (06) فروق ذات دلالة إحصائية بين الطريقتين مما يدعم نتائج الفرضيات الجزئية وينفي ما ورد في الفرضية العامة التي نصت على وجود فرق بين الطريقتين في تطوير مداومة السرعة، كما توصلت النتائج إلى حجم تأثير متقارب بين الطريقتين مما يؤكد مساهمتهما الفعالة في تطوير هذه الصفة.

IV. المناقشة:

على ضوء النتائج المحصل عليها التي أثبتت صدق الفرضية الأولى يفسر الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لدى مجموعة التدريب المدمج بتأثير محتويات البرنامج المتضمن لتمارين بدنية مدمجة بالكرة، حيث يمثل هذا النسق فعالية متكررة من فعاليات اللعب مع الحفاظ على مستويات السرعة، ومساهمة إدماج الكرة في استمرارية وإقبال اللاعبين على التمرن خاصة لدى هذه الفئة، وقد أكد (رضا ومهدي، 2013) بأن مثل هذه التمارين يضفي عنصر المتعة والتشويق والتحفيز والرغبة في العمل والاستمرار في التدريب، كما ننوه أيضا إلى تلك المزاولة التدريبية المتدرجة والمنتظمة عبر مراحل عمرية مناسبة للاعبين والتي تساهم في إكسابهم القاعدة الهوائية للتحمل العام، وقد أشارت العديد من الدراسات لأهمية هذه القاعدة في تحسين وتطوير القدرة على مجابهة التعب وسرعة الاستشفاء والاسترجاع بشكل عام، حيث يرى (عثمان، 2000) بأن "عملية البدء في تدريب الطاقة اللاهوائية لا بد وأن تعتمد على مستوى جيد من الطاقة الهوائية" (ص 63).

كما يعتمد أيضا التدريب المدمج على وتيرات عمل (فترات عمل قصيرة في ظل راحة غير كاملة) مشابهة لتلك التدريبات الفترية مرتفعة الشدة وهذا ما أشار إليه "إريك مومبارتس" أن التدريب المدمج تدريب ينحدر من اللعب ويعود إلى اللعب معتمدا على

دراسة مقارنة بين طريقة التدريب المدمج والتدريب بالألعاب المصغرة في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة.

ملاحظة المنافسة الرسمية في تقنين حمولة التدريب ثم إسقاطها كأهداف تدريبية عن طريق التحكم في معاييرها. (غنام نور الدين، 2017).

يعزي الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة التدريب بالألعاب المصغرة إلى تأثير تلك الطريقة التدريبية وما تحويه من وتيرات لعب مختلفة وتكرار المجهودات أثناء اللعب مما يضمن سرعة عودة الحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترات عمل قصيرة دون انخفاض استثارة الجهاز العصبي المرغوب فيها لفترات العمل اللاحقة (حسن، 2008، ص 334)، وقد أثبتت العديد من الدراسات التحليلية تأثير أبعاد مساحات اللعب خلال الألعاب المصغرة على المتطلبات البدنية كدراسة Pellegrino et al (2020)، ودراسة قرومي الحسين (2021) حيث تؤدي المساحات الكبيرة بأعداد قليلة إلى زيادة السرعة القصوى للاعبين، والمسافة الكلية المقطوعة، ومتوسط السرعة، وكذا مسافة وعدد مرات تكرار الجري السريع بشدات عالية مقارنة بالمساحات الصغيرة، مما يؤدي إلى تطوير قدرة الأداء للمداومة وبالتالي تحسين قدرة الاسترجاع (محمد وفؤاد، 2020)، وتسمح أيضا الألعاب المصغرة بمشاركة القدرات الهوائية للاعب التي تمكنه من رفع الاستهلاك الأقصى للأكسجين وفي نفس الوقت بالعمل على مختلف جوانب الأداء التقنية والتكتيكية، وقد أكد (Dellal, 2008) أن الاستهلاك الأقصى للأكسجين له ارتباط وثيق بقدرات تكرار السرعات بشدة عالية ما يسمح للاعبين بالبقاء في مستوى جيد من الأداء للسرعات طوال مدة المنافسة.

على ضوء نتائج المقارنة البعدية بين المجموعتين التي أسفرت عن عدم وجود فرق بين الطريقتين التدريبيتين في تطوير مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة، وقد كان حجم التأثير متقارب بينهما يفسر الباحثان ذلك بأن كل من طريقة التدريب المدمج والتدريب بالألعاب المصغرة تسهمان بشكل متقارب في

تطوير مداومة السرعة لاشتمالهما في مضمونهما اتصال اللاعب بالكرة أثناء العمل البدني ويفسر الباحث هذا التقارب بتشابه الخصائص النفسية والطابع التدريبي الذي يسمح للمتدرب بالاستمرار والاقبال على التدريب في شغف ومتعة، وتدفعه لبذل المزيد من المجهودات في ظل متطلبات وخصائص اللعبة، مما يحقق تكيف الجسم مع الأعباء الخارجية، ضف إلى ذلك شمولية مختلف جوانب الاعداد باشتراك أكبر مجاميع عضلية وفق متطلبات عالية للأجهزة الفسيولوجية، "مما يضمن مداومة فعالية مستوى الأداء خلال فترة الحافز" (غنام نور الدين وآخرون، 2019، ص ص 6 80 - 92)، وقد أشار (Jamel Halouani et al, 2014) أن "استخدام هذه الأنواع التدريبية في التدريب الحديث على أساس فرضية أن أعظم فوائد التدريب تحدث عندما يحاكي التدريب الأنماط الحركية المحددة والمتطلبات الفسيولوجية للرياضة" (p,70).

V. خاتمة:

سعى الباحثان من خلال هذه الدراسة إلى إجراء مقارنة ميدانية بين كل من طريقة التدريب المدمج والتدريب بالألعاب المصغرة الشائعة الاستخدام في أوساط المدربين خاصة لدى فئة الناشئين تحت 17 سنة نظرا لمميزات وخصائص هذه المرحلة المناسبة لتطوير مختلف القدرات الهوائية واللاهوائية حيث انحصرت الدراسة تحديدا على متغير مداومة السرعة وقد أسفرت نتائج الدراسة على التأثير الإيجابي لكل من الطريقتين في تطوير هذه الصفة، كما خلصت المقارنة إلى درجة تأثير متقاربة بينهما بمعنى لا يوجد فرق بين الطريقتين في تطوير مداومة السرعة، ويقترح الباحثان في هذا الصدد فتح مجال البحث لدراسات مشابهة وأكثر تعمقا باستخدام وسائل تقنية حديثة على متغيرات مختلفة، حتى يتمكن المدربون في الجزائر من الاستفادة من مستجدات الأبحاث العلمية لتجاوز العمل التقليدي المبني على الذاتية.

VI. المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- المراجع مترجمة باللغة الإنجليزية:

1. Bellounes Noureddine. oudaeh A. kahroubi F. (2022). The effect of a combined training program (strength and mini-games) in developing the repeat sprint ability (RSA) for handball players U17. Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities. Issue 1. Volume 19.
2. Boutaoui Salim. Kharoubi Faisal. (2021). A comparative study between two programs small sided games (6v6) and (3v3) in developing the maximum aerobic speed of soccer players. Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities. Volume 18. Issue 2. pp. 394-406.
3. Hassan Al-Sayed Abu Abdo. (2008). Physical preparation for football players. Library Alexandria. Egypt.
4. Hassan Hashem Yasser. (2011). Endurance performance for soccer players (version 1st edition). Jordan, Arab Society Library for publication and distribution.
5. Reda Ibrahim. Mahdi Kadeem Ali. (2013). Foundations of sports training for different ages (Version 1). Baghdad. Zia Printing Press.
6. Mahfud Mahmoud. Jaliliya Islam (2021) The effect of a proposed training program as comprehensive and integrated training on developing the explosive power of the lower extremities of soccer players under 15 years old. Journal of Science and Technology for Physical and Sports Activities. Volume 18, Issue 2, pp. 367-380.
7. Ghannem Noureddine et al. (2019). The effect of integrated training on the development of general endurance and some technical skills among soccer players under 15 years old. Journal of theories and applications of physical education and sports sciences (1). 70 _ 92.
8. Kamal Jamil Al-Rabadi. (2004). Sports Training for the Twenty-First Century, Edition 1. Department of Publications and Publications, Amman.
9. Mouhammed Khellaf. chiha Fouad. (2020). Mechanisms for developing specific parameters that limit the endurance quality during the preparatory phase of football players (U19). Journal of Human and Social Sciences, pp. 455-465.
10. Mouhammed Othman. (2000). Physiology and Physical Exertion (Version 3), Knowledge Facility. Alexandria. Egypt.

11. Aziz A. R. (2008). Validity of the Running Repeated Sprint Ability Test among Playing Positions and Level of Competitiveness in Trained Soccer Players, International of sport Medicine Journal of Sports Medicine, pp. 833- 838.
12. Dellal. A, C. K. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players, a comparative study. J Strength Cond Res, pp. 1449-57
13. Jamel H. Hamdi H. Tim G. Anis Ch, karim Ch. (2014). Small-sided games in team sports training brief review, Journal of Strength and Conditioning Research Publish Ahead of Print.
- 14 .Rosenthal. R. (1994). Parametric measures of effect size. In H. Cooper & L. V. Hedges (Eds.), the handbook of research synthesis. (pp. 231-244). New York: Russell Sage Foundations.