

تطبيق مختلف أشكال الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة

The use of various types of mini-games during a training program in developing physical abilities and basic skills of football players under the age of 17.

حجاب عصام¹، بلم عصام²، حجاب أيمن³
hadjab issam¹, bellem issam², hadjab ayman³

¹ جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس / i.hadjab@univ-soukahras.dz

² جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 2 / issam.bellem@univ-constantine2.dz

³ جامعة الجزائر 3 الجزائر / hadjab.aymen@univ-alger3.dz

تاريخ النشر: 2022/12/01

تاريخ القبول: 2022/08/22

تاريخ الاستلام: 2022/06/10

الملخص:

نهدف من هاته الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة مختلف أشكال تمارينات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة، ولدراسة الفعالية أجرينا دراسة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة حيث شملت عينة الدراسة فريق خضراوي أحمد سدراتة ب (20) لاعباً، وقد تم اختيارها من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، كما تم الاعتماد على المنهج التجريبي بإجراء الاختبار القبلي يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي، ثم الاختبار البعدي. بعد تحليل النتائج تبين أنّ مختلف أشكال تمارينات الألعاب المصغرة المقترحة خلال البرنامج التدريبي ساهمت إيجاباً في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية المدروسة. الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي، الألعاب المصغرة، القدرات البدنية، المهارات الأساسية. كرة القدم.

Abstract:

The purpose of this research is to determine the contribution of various mini-game exercises in the training program to the development of the physical abilities and basic skills of football players under the age of 17. There are (20) players who are deliberately selected from the research community. The experimental approach also relies on conducting a pre-test, followed by the application of an exercise training program, followed by a post-test.

The results of the analysis found that the numerous styles of mini-games presented in the training program positively contributed to the development of learned physical abilities and basic skills.

Key Words: Training program, mini-games, physical abilities, basic skills. football.

1- مقدمة وإشكالية البحث:

أصبحت كرة القدم اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهارات حركية وبذل مجهود بدني كبير خاصة مع تطور طرائق التدريب وخطط اللعب، مما اضطر المدربين إلى إعداد اللاعبين إعداداً متكاملًا من جميع النواحي البدنية، المهارية، الخططية والنفسية ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية متكاملة، وقد أصبح الطابع المميز لأداء الفرق العالية من حيث المستوى في كرة القدم حالياً هو سرعة التحكم ولسيطرة على الكرة وسرعة التعامل معها والتحرك بها، فقد أصبح الأداء السريع يلعب دوراً هاماً و سبباً من أسباب الفوز لهذا الفريق، ويرى محمد حسن علاوي "أنه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب ومهما انصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالاتفاق للمهارات الأساسية". (علاوي، 1992، ص. 85)

إنّ الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق وحلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة وحديثة في التدريب الرياضي، فكرة القدم اليوم يحاول فيها كل فريق مراقبة تحركات الخصم وتضييق الفراغ وتقليص الوقت الممنوح له عند استرجاع الكرة أو امتلاكها لذا وجب البحث عن حالات مشابهة لما هو في المباريات الفعلية أثناء التدريبات حتى يتمكن اللاعب من تجريدها والتعود عليها مما يتيح له حسن التصرف أثناءها وفي هذا السياق يذكر مفتي "أنه كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة كان التمرين أكثر فائدة بالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جداً، ويجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجياً ويراعي أهمية الوصول لدقة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكد على زيادة السرعة تدريجياً". (مفتي، 1987، ص. 200)

تعتبر الألعاب المصغرة والتي تجري في مساحات صغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فاعلية فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة (Eric Bottym 1981)، كما يذكر (Disvalo, Al 2007) "أن أهمية الألعاب المصغرة تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية والفزيولوجية والنفسية للاعبين وتنمية روح اللعب في الفريق"، ويضيف (Dellal, Al 2008) "إنّ الألعاب المصغرة تسمح

بتطوير جميع صفات الأداء في كرة القدم خلال كل الموسم وتناسب جميع الأعمار، الأجناس ومستوى الخبرة في المنافسة"، ويضيف أيضاً عماد بليدي (2001) "أنه يمكن لأي متعلم من خلال الألعاب المصغرة أن يحقق النجاح في النشاط الممارس مما يزيد من حماسه وميوله نحو الممارسة وبذلك يزداد مستواه المهاري والبدني".

والألعاب المصغرة في أداؤها السهل والبسيط والممتع تناسب جميع الأعمال وكلا الجنسين على حد السواء، فالألعاب الصغيرة تعمل على استغلال طاقة الجسم الحركية الأساسية بحيث أصبحت الألعاب الصغيرة وسيلة فعالة ومؤثرة في تربية الطفل النشء. (علالي، 2021، ص. 429)

من خلال ما سبق نرى بأن الألعاب المصغرة لها أهمية كبيرة في مجال التدريب الرياضي وهذا ما يؤكد (Jones, Al 2007) "إن الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب الرياضي لأنها تقرب بين اللاعبين في مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب، القدرات البدنية، الرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتفاع نوعية اللعب وتحقيق أداء أفضل واستعراض جذاب"، ويضيف "أن الألعاب المصغرة تدمج كل من التحضير البدني من خلال الحركات القصيرة والمكثفة، تغيير الاتجاهات، الثنائيات وكذلك العمل التقني والتكتيكي والفكري".

من مميزات كرة القدم الحديثة أنها تعمل على تطوير الصفات البدنية والمهارية بطريقة متكاملة ومتراصة فالتدريب الحديث اليوم لا يفصل بين الإعداد البدني والمهاري كما هو في التدريب التقليدي بل يعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري بطريقة شاملة ومدمجة حيث يذكر حسن السيد أبو عبده "أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد المهاري لأن اللاعب الذي يمتلك المقومات الأساسية والمستوى المرتفع من المهارات الأساسية بدون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون بالتالي لاعب غير ماهر، ومن هنا تظهر أهمية العلاقة الإيجابية بين إعداد اللاعب بديناً و فنياً خلال مراحل الإعداد وأثناء المباريات". (أبو عبده، 2008، ص. 22)

وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين وكذا استناداً لرأي بعض المدربين وخبراء كرة القدم الجزائرية إضافةً إلى خبرتنا النظرية والميدانية لوحظ انخفاض في المستوى البدني والمهاري وذلك من خلال المشاهدة لبعض المباريات الخاصة بالفئات الشبانية (أقل من 17 سنة)، على مستوى الرابطة الجهوية لولاية عنابة، حيث تبين البطء في اللعب، بطء

اللاعبين في الانتشار والانتقال من مكان إلى آخر في الملعب، ضعفهم في الصراعات الثنائية، ضعف في أداء المهارات، ظهور بعض المؤشرات الواضحة الدالة على تعب اللاعبين ومنها (شحوبه الوجه، انخفاض مستوى الأداء وعدم الدقة في أداء المهارات. كما لوحظ قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب الفئات الشبانية خاصة منها الألعاب المصغرة والتي تتم على مساحات صغيرة إذ ينظر لها على أنها مجرد مباريات تتم في نهاية التدريبات إمّا لغرض الترفيه أو تغيير جو التدريب، أيضاً حصص التدريب تكون إمّا موجهة للجانب البدني فقط أو الجانب المهاري أو الخططي، فهم لا يعتمدون على تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية معا بطريقة شاملة ومدمجة.

كما لوحظ أيضاً أنّ معظم المدربين يعتمدون على تنمية وتطوير الصفات البدنية في المرحلة التحضيرية فقط ويظهر ذلك في الأثر الإيجابي لهذه الصفات المكتسبة في المرحلة التحضيرية خلال الجولات الأولى فقط ولكن مع مرور المباريات يلاحظ ظهور بداية نقص في فاعلية الأداء الحركي نتيجة لتوجيه المحتوى التدريبي فقط للجانب التقني والتكتيكي وبالتالي ينخفض المستوى البدني والذي بدوره يؤثر على المستوى المهاري والخططي، زيادةً على ذلك أنّ اللاعبين ينفرون من الناحية النفسية إذ تظهر عليهم بوادر التعب الذي بدوره يؤدي إلى القلق والتوتر، العصبية في المعاملة، نقص التركيز وكثرة الأخطاء إلى غير ذلك، من هنا تم الوقوف عند هذه المشكلة لغرض دراستها من خلال إعداد برنامج تدريبي خاص لمدة شهرين انطلاقاً من فترة التحضير البدني الخاص إلى غاية مرحلة المنافسة (الجولات الأولى)، لمعرفة تأثير التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية بطريقة شاملة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة باعتبارها الفئة التي يكون فيها اللاعب أكثر قابلية للاستيعاب والتعلم، حيث نلاحظ زيادة كبيرة في معدل نموه من الناحية الفيزيولوجية فتزداد مثلاً عضلة القلب ليصبح قادراً على استهلاك أكبر حجم من الأوكسجين الموجود في الدم ومنه تصبح عمليات الجهاز الدوري القلبي كاملة هذا إضافةً إلى توازن عمل الغدد الذي يساهم بدور كبير في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للاعب، ومن الناحية المرفولوجية نلاحظ زيادة في الوزن والطول وقوة العضلات، تحسن شكل القوام واتخاذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة، أمّا من الناحية العقلية (الفكرية) فنلاحظ زيادة

التركيز والانتباه والتحليل، نمو القدرات العقلية كالذكاء وكذلك قدرته على حل المشكلات...، وعليه انطلاقاً ممّا سبق تم طرح التساؤلات التالية:

1-1- التساؤل العام:

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

1-2- التساؤلات الفرعية:

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

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

2- فرضيات البحث:

1-2- الفرضية العامة:

➤ يؤثر البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة إيجاباً في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- يؤثر البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة إيجاباً في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

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

3- أهداف البحث:

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

4- تحديد المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

1-4- البرنامج التدريبي:

هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (البيك

وآخرون، 2003، ص. 102)، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناصقاً. (دهبازي، 2020، ص. 383)

2-4- الألعاب المصغرة:

هي التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، والتي تجرى على مساحات ضيقة وبعده معين من اللاعبين، وقد يكون هذا العدد متساوياً أو متفاوتاً حسب الأهداف المسطرة. (رحمون وآخرون، 1992، ص. 7)، كل الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (خضار وآخرون، 2020، ص. 276)

3-4- القدرات البدنية:

إن مصطلح الصفات البدنية والذي يتداوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية، ترجمة لمصطلحات أجنبية متعددة فنجد الصفات الجسمية، الصفات الحركية، القدرات الحركية، القدرات البدنية والفيزيولوجيا، وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات البدنية التالية: التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة (بسطويسي والسامرائي، 1989، ص. 154)

4-4- المهارات الأساسية:

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (جابر والعدوى، 1996، ص. 47)

5-4- كرة القدم:

هي رياضة تعلق بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشرة لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء. (مصطفى كمال راتب، 1999، ص. 05)

5- الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث:

- دراسة جغدم بن ذهبية (2013) بعنوان: "تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق

الرياضية المدرسية"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد العاشر 2013، جامعة مستغانم (الجزائر).

تمثلت أهداف الدراسة في معرفة تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية، وهذا باستخدام المنهج التجريبي على عينة من 30 تلميذ من الطور الإكمالي تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم من (13-15) سنة، (العينة الضابطة 15 تلميذا، والعينة التجريبية: 15 تلميذا وهي تمثل الفريق المدرسي لا كمالية 08 ماي بمستغانم، وتمثلت الاختبارات البدنية (اختبار جري 30 متر، اختبار الجري المتعرج بين الحواجز، اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف، اختبار الوثب العريض من الثبات) والمهارة (الجري المتعرج بالكرة، تمرير الكرة على حائط الصد، تنطيط الكرة على القدمين، تصويب الكرة على المرمى).

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابيا في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية. (بن ذهبية، 2013، ص ص. 120-137)

- دراسة دحماني بن سعد الله (2017) بعنوان: "أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، بحث منشور، مجلة المحترف لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد الثاني عشر 2017، جامعة زيان عاشور بالجلفة (الجزائر).

حددت أهداف الدراسة في الكشف عن تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة على تنمية التوافق، التوازن، المرونة، لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة تتكون من 40 تلميذ من نفس الجنس يدرسون بالصف الثانية ابتدائي بابتدائية العقون مصطفى بولاية الجلفة مقسمة بالتساوي إلى (20) تلميذ لكل من العينة الضابطة والتجريبية، أما الاختبارات المستخدمة فتمثلت في اختبار كل من التوافق، التوازن، والمرونة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يؤثر البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة في تنمية القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. (بن سعد الله، 2017، ص ص. 216-236)

6- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

6-1- المنهج المستخدم:

المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

2-6- مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث: لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة التابعين للرابطة الجهوية لولاية عنابة، بمعدل 54 فريق مقسمة الى 05 أفواج.

- عينة البحث: تم اختيار مجموعة من الفوج " هـ " بالطريقة العمدية وهي متمثلة في:

- خضراوي أحمد سدراتة " USKA SEDRATA " بـ 20 لاعباً.

3-6- متغيرات البحث:

✓ المتغير المستقل: " الألعاب المصغرة".

✓ المتغير التابع: " القدرات البدنية والمهارية".

4-6- مجالات البحث:

أ- المجال البشري: تمثل في فريق خضراوي أحمد سدراتة و المقدر بـ 20 لاعبا.

ب- المجال المكاني: الملعب البلدي مكان تدريب العينة.

ج- المجال الزمني: 2017 - 2018.

5-6- الدراسة الاستطلاعية:

- المرحلة الأولى: من خلال المراجع الخاصة بكرة القدم وكذلك الدراسات السابقة، تم

تحديد مجموعة من القدرات البدنية والمهارية، ثم بعد ذلك تم عرضها على الأساتذة و

الدكاترة المختصين و الخبراء في كرة القدم (مدرّب، محضّر بدني) من أجل اختيار الأنسب

منها بما يتماشى و المرحلة العمرية أقل من 17 سنة حيث توصل الباحث إلى ما يلي:

جدول رقم (01): يبين نتائج الاستمارة حول القدرات البدنية المرشحة.

الاختبار حسب الأولوية	المتطلبات البدنية
45%	- المداومة العامة الهوائية (القدرة).
96%	- السرعة القصوى.
48%	- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة).
05%	- مداومة السرعة.
84%	- القوة الانفجارية.
92%	- القوة المميزة بالسرعة.
04%	- مداومة القوة.
33%	- مداومة القوة المميزة بالسرعة.
51%	- المرونة.
49%	- الرشاقة.

جدول رقم (02): يبين نتائج الاستمارة حول المهارات الأساسية المرشحة.

الاختبار حسب الأولوية	المتطلبات المهارية
96%	- التمرير والاستلام (المناوله).
82%	- التحكم و السيطرة على الكرة بكافة أنحاء الجسم.
50%	- التصويب على المرمى (التهديف).
60%	- ضرب الكرة بالقدم.
30%	- ضرب الكرة بالرأس.
75%	- الجري بالكرة (الدرجة).
48%	- المراوغة و الخداع (المحاورة)
45%	- المهاجمة (قطع الكرة من المنافس).
15%	- رمية التماس.
35%	- تنفيذ الكرات الثابتة.

- المرحلة الثانية: تم تحديد مجموعة من الاختبارات التي تقيس المهارات التي تم اختيارها وضبطها وذلك استنادا على مجموعة من المراجع العلمية و الدراسات السابقة.
- أ- الاختبارات البدنية: اختبار العدو 30م، اختبار الوثب العمودي (سارجنت)، اختبار القفز على ساق واحدة لمسافة 30م، اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس.
- ب- الاختبارات المهارية: اختبار التحكم بالكرة في الهواء، اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار التميرير والاستلام والتحكم، اختبار ركل (ضرب) الكرة لأبعد مسافة.
- المرحلة الثالثة: القيام بخطوات تمهيدية وكان الهدف منها:
- اعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الاختبارات على عينة البحث.
 - اعداد الوثائق الخاصة بالاختبارات والقوائم الإسمية من أجل تسجيل النتائج.
 - إعداد أرضية جيّدة للعمل.
- المرحلة الرابعة: القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل (10) لاعبين من فريق مولودية سوق أهراس، وهي تطابق الشروط العمرية لعينة البحث، حيث تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت ونفس الظروف، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي ثبات، صدق هذه الاختبارات.
- 6-6- أدوات البحث:**
- تمثلت في المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الاستبيان، الاختبارات البدنية والمهارية.
- الأسس العلمية للاختبارات:
- ثبات الاختبار: 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 وبعد الحصول على النتائج قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون ثم استخدام معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات وبعد الاطلاع على الجدول وجدنا القيمة المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ: (0,602) وهذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق.

جدول رقم (03): يبين ثبات وصدق الاختبارات البدنية والمهارة المعتمدة في البحث.

القيمة الجدولية معامل الارتباط	معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	المعالجة
						الاحصائية الاختبارات
0,602	0,990	0,982	0,05	09	10	- العدو 30م
	0,987	0,975				- القفز (الحجل) على ساق واحدة لمسافة 30م
	0,998	0,998				- الوثب العمودي (سارجنت)
	0,995	0,992				- ثني الجذع للأمام من الجلوس
	0,984	0,969				- التحكم بالكرة في الهواء
	0,998	0,997				- الجري المتعرج بالكرة
	0,999	0,999				- التمرير والاستلام والتحكم
	0,998	0,979				- ركل الكرة لأبعد مسافة

7-6- البرنامج التدريبي:

أولاً: تحديد الأهداف:

- تطوير الصفات البدنية التالية: السرعة القصوى، القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة.
- تطوير المهارات الأساسية التالية: التمرير والاستلام، التحكم والسيطرة على الكرة بكافة أنحاء الجسم، ضرب الكرة بالقدم، الجري بالكرة.

ثانياً: محتوى البرنامج:

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي (08 أسابيع).
- للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، (03) وحدات تدريبية في الأسبوع.
- تحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمارين المصغرة التي تهدف إلى إعداد اللاعبين من الناحية البدنية، المهارة، الخططية، النفسية والذهنية.

- زمن الوحدة التدريبية (90-120) دقيقة بما فيها المرحلة التحضيرية و الختامية.
- الشدة المستخدمة خلال الوحدات التدريبية من (64-100) من أقصى مقدرة اللاعب، حيث حددت الشدة من خلال زمن التمرين، درجة الصعوبة والمساحة المستخدمة، عدد اللاعبين، والفترة التي يعود فيها اللاعب إلى حالته الطبيعية وهو زمن الراحة للوصول إلى المستوي الذي يسمح للاعب تكرار التمارين المستخدمة خلال الوحدة التدريبية بكفاءة عالية وتجنب أعراض الحمل الزائد.
- تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات التكرار للتمرين و لكل مجموعة مع مراعاة الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية.
- اشتمل الإحماء على تدريبات متنوعة وبأساليب حديثة بما يضمن تهيئة اللاعب لتحمل أعباء التدريب في القسم الرئيسي بواسطة الكرات لضمان عدم شعور اللاعب بالملل من إجراء نفس الإحماء في كل مرة.
- تم إجراء التدريبات في ظروف مشابهة للأداء في المباريات من نوعيات مختلفة (الفردية والمزدوجة، المركبة والجماعية) حيث قننت هذه التدريبات حسب صعوبة الأداء والغرض من هذه التمارين والمساحة التي يؤدي فيها التمرين، زمن و عدد مرات التكرار للتمرين الواحد.

ثالثاً: تقنين حمل التدريب:

- درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت و طبقاً للقدرات والتكيف لقد تم تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح الى:
- الحمل الأقصى: 90 – 100 % من مقدرة اللاعب، (نبضات القلب أكثر من 190 نبضة في الدقيقة).
 - 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، (النبضات أقل من 170 ن/د).
- 8-6- الأساليب الإحصائية:

اعتمدنا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج الحزمة الاحصائية SPSS: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون)، الصدق الذاتي، معامل دلالة الفروق "ت" ستيودنت، معامل حجم التأثير.

7- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

7-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبليّة والبعديّة لعينة البحث:

جدول رقم (04): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19.

الدلالة الاحصائية	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية (Sig)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
دال	8,281	0,000	0,29	3,68	0,25	3,91	العدو 30م
دال	6,544	0,000	0,41	6,52	0,49	7,09	الحجل على الرجل لمسافة (10م) وكتلتا الرجلين
دال	-8,234	0,000	6,80	35,50	5,49	30,45	الوثب العموي
دال	-9,144	0,000	4,06	25,25	4,23	21,60	ثني الجذع للأمام من الجلوس

يتضح من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات البدنية قيد الدراسة أنّ: قيمة "ت" المحسوبة قد بلغت على التوالي 8,281، 6,544، -8,234، -9,144 والقيمة الاحتمالية (Sig) 0,000، 0,000، 0,000، 0,000. وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 وعليه يمكننا القول أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينة.

7-2- عرض وتحليل نتائج اختبار حجم التأثير في المهارات المدروسة:

جدول رقم (05): يبين حجم التأثير لعينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث.

الاختبارات	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة حجم التأثير	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
العدو 30م	19	8,281	0,88	%88	%12
الحجل على الرجل لمسافة (10م) ولكلتا الرجلين	19	6,544	0,83	%83	%17
الوثب العموي	19	-8,234	0,88	%88	%12
ثني الجذع للأمام من الجلوس	19	-9,144	0,90	%90	%10

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أنّ قيم حجم التأثير بلغت على التوالي 0,88، 0,83، 0,90، وهذا ما يفسر على أنّ 88%، 83%، 88%، 90%، من نسبة تباين أفراد العينة راجع إلى تأثير مختلف أشكال تمرينات الألعاب المصغرة المقترح وهي نسبة كبيرة، هذه النسبة ذات دلالة واضحة المعالم على أنّ هناك تأثير واضح انطلاقاً من القيم المتبقية 12%، 17%، 12%، 10%، وأنّ القوّة والثقة الاحصائية لقيم "ت" المحسوبة والدالة احصائياً تعمل بدقة وبموضوعية في زيادة نسبة تطوير القدرات البدنية وما نسبة التباين إلا دليل واضح على القيمة الحقيقية لحجم التأثير في تلك المتغيرات.

3-7- عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبليّة والبعديّة لعينة البحث:

جدول رقم (06): يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد الدراسة عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 19.

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

يتضح من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد الدراسة أنّ: قيمة "ت" المحسوبة قد بلغت على التوالي -7,898، 8,030، 7,514، -6,217، والقيمة الاحتمالية (Sig) 0,000، 0,000، 0,000، 0,000، وهي أقل من مستوى الدلالة 0,05 وعليه يمكننا القول أنّ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للعينة.

4-7- عرض وتحليل نتائج اختبار حجم التأثير في المهارات الأساسية:

جدول رقم (07): يبين حجم التأثير لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث.

الاختبارات	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة حجم التأثير	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
التحكم بالكرة في الهواء	19	-7,898	0,87	%87	%13
الجري المتعرج بالكرة	19	8,030	0,87	%87	%13
التمرير و الاستلام و التحكم	19	7,514	0,86	%86	%14
ركل الكرة لأبعد مسافة	19	-6,217	0,81	%81	%19

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أنّ قيم حجم التأثير بلغت على التوالي 0,87، 0,86، 0,81، وهذا ما يفسر على أنّ 87%، 86%، 81% من نسبة تباين أفراد العينة التجريبية راجع إلى تأثير مختلف أشكال تمارين الألعاب المصغرة وهي نسبة كبيرة، هذه النسبة ذات دلالة واضحة المعالم على أنّ هناك تأثير واضح انطلاقاً من القيم المتبقية 13%، 13%، 14%، 19%. وأنّ القوة والثقة الاحصائية لقيم "ت" المحسوبة والدالة احصائياً تعمل بدقة وبموضوعية في زيادة نسبة تطوير المهارات الأساسية لدى أفراد العينة وما نسبة التباين إلا دليل واضح على القيمة الحقيقية لحجم التأثير في تلك المتغيرات.

8- مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث وهذا ما نلاحظه في الجداول رقم (04)، (05)، وهي كلها لصالح القياس البعدي. ويرجع ذلك نتيجة إلى فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة وأثره في تطوير الجوانب البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية من أداء حركي ومواقف تشبه ما يحدث في المباريات مثل التحرك السريع والتغيير المفاجئ في الاتجاه، حركات القفز من أجل ضرب الكرة، الانطلاقات السريعة مع التوقف، الجري لضرب الكرة أو استقبالها، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، سرعة الهجمات المعاكسة، سرعة العودة للدفاع، ساهمت في تطوير الجوانب البدنية كالسرعة والقوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة والمرونة والرشاقة، وهذا ما اتفق مع أبو المجد وجمال (2001) "إذ يرى أن الألعاب المصغرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، وتتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية والمشتقة، كما أنها تعمل على إكساب الفرد الكثير من التوافق العضلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية صفات الرشاقة والسرعة والمرونة"، ويضيف كل من كمال والسايح "إن الألعاب المصغرة تعد إحدى وسائل إعداد الناشئ إعداداً جيداً، حيث أنها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التحمل، التوازن وذلك لاحتوائها على ألعاب تختبر مدى قدرة اللاعب على إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة". (كمال والسايح، 2008 ص. 27)

إنّ التمرينات التي تنفذ في مساحات مختلفة غالباً ما تكون صغيرة ووجود الحافز الكبير للتنافس (الكرة) وبذل الجهد سواء من أجل الاحتفاظ بالكرة أو من أجل التسجيل وتفادي تلقي الأهداف بالتراجع بأقصى سرعة والجري في اتجاهات مختلفة الأمر الذي يسمح بريح الوقت وزيادة الفاعلية البدنية ويرفع من حجم حركة اللاعبين بالكرة وبدون كرة حسب (Gilles Cometti 2010)، فالتدريب بالألعاب المصغرة لا يقتصر على فترة المنافسات أو قبل المنافسات بل يكون أيضاً حتى في فترة الإعداد البدني العام والخاص وهذا ما يؤكدته (Dellal, Dufoun 2003) إذ يقول "بعض المدربين نأخذ على سبيل المثال Mourinho يستعمل في تحضيراته البدنية قبل الموسم برنامج يقتصر على استعمال الكرة، هذه التدريبات تستعمل الألعاب المصغرة كحافز بدني مماثل للتمرين البدنية بدون كرات".

تعتبر الألعاب الصغيرة القاعدة الهامة في بناء وتقديم اللاعب في مجال الأنشطة المختلفة وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل والقوة العضلية والسرعة والرشاقة والمرونة والدقة والتوازن والقدرة حيث يعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة (أبو عبده، 2009، ص. 366)، ويؤكد ذلك أسامة رياض بقوله "الألعاب الصغيرة هي أشكال مبدئية وتمهيدية للألعاب، ويمكن استخدامها في تنمية عناصر اللياقة البدنية بشكل ترويجي مناسب إضافة لما تحدثه من آثار إيجابية تربوية (رياض، 1999، ص. 79)، ويتفق مع ذلك التكريتي إذ يقول "أنّ الألعاب الصغيرة وسيلة لتحقيق اللياقة البدنية لدى الأفراد وإكسابهم القوة والرشاقة والسرعة والمرونة والتحمل والتناسق في الجسم وتحقيق المناعة الصحية إذ تمكن الإنسان من زيادة قدرته على الإنتاج. (التريكي، 2002، ص. 61)

إنّ الألعاب المصغرة تسمح بتطوير جميع صفات الأداء في كرة القدم خلال كل الموسم وتناسب جميع الأعمار، الأجناس، ومستوى الخبرة في المنافسة (Dellal, Al 2008)، ويضيف "أنّ التدريب المتكامل يجب أن يوجه نحو التخصص باستعمال الألعاب المصغرة" وهذا ما يعرف بالخصوصية حيث يقول (Brain Mackenzi) "إنّ القاعدة الذهبية لأي منهاج هي الخصوصية وتعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب أثناء التدريب لا بدى أن تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها أثناء المنافسة". (Brain, 1999, p. 113)

حالياً في التحضير البدني باستعمال كرات على مساحات صغيرة حقق نتائج جيدة من حيث تكيف اللاعبين حيث يقول (little, Reilly 2000) "أن الألعاب المصغرة باستعمال كرة على مساحة صغيرة غنية وكاملة أكثر من التدريب التقليدي بدون كرات ونستطيع أن نؤكد أن عدم استعماله يعتبر خطأ فادحاً في منهجية التدريب".

ما تؤكد عن العديد من الدراسات والبحوث في هذا المجال كدراسة جفدم بن ذهبية (2013)، إذ تشير أن تدريبات الألعاب المصغرة والتي تجرى في ملاعب مصغرة (ضيقة) تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم، كذلك دراسة دحماني بن سعد الله (2017) إذ تشير إلى أن البرنامج المقترح للألعاب الصغيرة المكيفة يؤثر إيجاباً في تنمية بعض القدرات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

من خلال ما سبق نؤكد بأن مختلف أشكال تمارينات الألعاب المصغرة والمقترحة ضمن برنامج تدريبي أثبت فعاليتها وساهمت وبشكل إيجابي في تطوير القدرات البدنية لعينة البحث و عليه نؤكد صحة الفرضية الأولى.

2-8- مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث وهذا ما نلاحظه في الجداول رقم (06)، (07)، وهي كلها لصالح القياس البعدي.

وتعزى هذه الفروق إلى التطور الذي عرفته أفراد العينة التجريبية جراء تطبيق مختلف التمارين المقترحة باستخدام الألعاب المصغرة مما تتيح تكرارات مؤثرة على مستوى أداء المهارات، فالألعاب المصغرة تمثل مدخلاً آخر لظاهرة اللعب، فأثناء أداء الألعاب الصغيرة يمارس الأفراد نماذج لمهارات حركية متعددة مع التكرار دون ملل، كما أن المواقف المختلفة داخل اللعب تمنح الأفراد المشتركين فرص التفاعل مع بعضهم البعض (السايق وعبد المنعم، 2006، ص. 05)، الأمر الذي يزيد من استثارة نشاط اللاعب على الأداء حيث أشار محمد كاشك وأمر الله البساطي "بأن تدريبات الألعاب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء"، وهذا ما يدفع اللاعب إلى بذل أقصى جهد من الأداء المستمر للحركات والمهارات و التي ينتج عنها تكرارات مؤثرة مما يسمح باستقرار وثبات تلك المهارات. (كاشك والبساطي،

2000، ص. 184-185)

يذكر علي فهمي والبيك (1992) ، وطه إسماعيل (1993) "أنّ اللعب في الملاعب المصغرة أساس لاكتساب اللاعب العديد من التركيبات التكتيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة مع اتقان التمير السريع و المناسب وكيفية المحافظة على الكرة و تغيير الأماكن و حجز الخصوم و اليقظة لكل خصم و زميل قريب، إذ أنها دائماً ما تتم على مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء البدني و التكتيكي"، ويشير (Herman 2004) "أنّ تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة من اللعب أو ما يسمى بالملاعب المحورة يعود على اللاعبين باكتساب العادات الجيدة و تعودهم التصرف الصحيح و اتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب و يقدم لنا حالات مشابهة و مطابقة لما هو في كرة القدم الحديثة.(Herman, 2004, p. 23)

إنّ نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة و مستوى ثبات و استقرار المهارات الحركية لديه و مدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف و مواقف اللعب أثناء المباراة، و عليه فإنّه يجب على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة و اتقان أثناء التدريب، و أن تؤدي في ظروف تشبه ظروف المباراة، مثل التدريبات المركبة مع الزميل و أنّ هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا و سريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين الخصوم في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف و هدوء الأعصاب أثناء اللعب" (حنفي، 1994، ص. 119).

من هذا المنطلق نؤكد بأن الفرضية الثانية قد تحققت.

9- الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة البحث لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لدى عينة البحث لصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث.
- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم و بشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

10- اقتراحات وفروض مستقبلية:

- من خلال ما توصلنا إليه في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وبعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة.
- رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي الحديث وذلك من خلال المشاركة في الملتقيات العلمية، الدورات التدريبية، الأيام الدراسية (وطنية، ودولية) تحت إشراف إدارات متخصصة حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية.
 - وضع معايير مقننة وبأساليب علمية عند اختيار مدربي الفئات الصغرى.
 - توفير جميع الامكانيات المادية (الملاعب، المنشآت الرياضية بجميع المرافق الضرورية...) من طرف الجهات الوصية، من أجل تسهيل مهمة الفرق الرياضية.
 - الاهتمام بالتكوين القاعدي فلا يمكن لأي بناء أن يصمد طويلا ما لم تكن قاعدته صلبة وقوية كذلك هو الأمر في المجال الرياضي.
 - تكييف البرنامج على الفئة العمرية أقل من 17 سنة للاستفادة منها مستقبلاً.
 - دراسة تأثير التدريب بالألعاب المصغرة تحت ظروف زمنية أطول من هاته الدراسة .
 - القيام بدراسات أخرى مشابهة على مرحلة سنوية لم تتناولها الدراسة الحالية.
 - تعميم استخدام تدريبات الألعاب المصغرة على كل الفئات العمرية.
 - إجراء دراسات مشابهة على أنشطة ككرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة.
 - نقترح على الباحثين في ميدان التدريب الرياضي القيام بدراسات أخرى مشابهة تتناول الجانب الخططي، النفسي، والوظيفي.

11- قائمة المراجع:

- المراجع باللغة العربية:

- البيك، على فهمي محمد، وأبو زيد، عماد الدين عباس. (2003). *المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، نظريات، تطبيقات، منشأة المعاهد.*
- السايح، مصطفى، وعبد المنعم، محمد حسين. (2006). *الألعاب الصغيرة وتطبيقاتها.* (ط.1). دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- أبو عبده، حسن السيد. (2002). *أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية.* مكتبة الإشعاع.
- أبو عبده، حسن السيد. (2008). *الإعداد البدني للاعبي كرة القدم.* (ط.1). دار الفتح للطباعة والنشر.
- التكريتي، وديع ياسين. (2002). *المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية،* دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر
- بسطويسي، أحمد، والسامرائي، عباس أحمد صالح. (1989). *طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية.* (ط.3). مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر.
- بن سعد الله، دحماني. (2017). *أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة المكيفة في تنمية بعض القدرات الحركية (التوافق، التوازن، المرونة) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.* مجلة المحترف، 04 (01)، 216-236. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/131247>
- بن ذهبية، جخدم. (2013). *تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.* *المجلة العلمية لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.* 10 (11)، 120-137. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/151>
- جابر، أشرف، والعدوي، صبري. (1996). *كرة القدم.* مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين. حلوان.
- علاوي، محمد حسن. (1992). *علم التدريب الرياضي.* (ط.12). دار المعارف.
- علالي، طالب. (2021). *دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بحث تجريبي أجري على تلاميذ المرحلة الثانوية (15.16) سنة.* مجلة الإبداع الرياضي، 12 (04)، 428-441. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/169895>
- حنفي، محود مختار. (1994). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.* (ط.6). دار الفكر العربي..
- مفتي، إبراهيم حماد. (1987). *البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم.* مركز الكتاب للنشر.

- كشك، محمد، والبساطي، أمر الله. (2000). *أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم. (ناشئ - كبار). دار المعارف.*
- كامل، مصطفى، ومحمود، حسام الدين. (1999). *الحكم العربي وقوانين كرة القدم. مركز الكتاب للنشر.*
- صدوقي، بلال. (2021). تأثير التدريب المتقطع (قوة - جري) والتدريب بالألعاب المصغرة (3 ضد 3، 2 ضد 2) على السرعة الحركية لاعبي كرة القدم. *مجلة الإبداع الرياضي*، 12 (02)، 462-482. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/153004>
- دهبازي، محمد. (2020). تأثير استخدام الألعاب المصغرة في برامج الاعداد البدني على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والقوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم، *مجلة الإبداع الرياضي*، 11 (04)، 398-380. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/138337>
- رحمون، محمد أمين، وسالحي، عقبة، وبوعصيدة، أنيسة. (2021). تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة على تنمية تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم. *مجلة الإبداع الرياضي*، 12 (02)، 58-42. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/169875>
- رياض، أسامة. (1999). *الطب الرياضي وكرة اليد. (ط1)*، مركز الكتاب للنشر.
- خضار، خالد، وخويلدي، الهواري، وابن سعيد، محمود. (2002). تأثير الألعاب التربوية المصغرة على تعلم المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم. *مجلة الإبداع الرياضي*، 11 (01)، 288-271. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/116191>
- كمال، زكريا إبراهيم، والسايح، محمد مصطفى. (2008). *الوسيط في الألعاب الصغيرة. (ط1)*. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- شعلان، إبراهيم، وأبو المجد، عمرو. (1996). *أسس بناء كرة القدم الشاملة. المكتبة الأكاديمية.*
- **المراجع باللغة الأجنبية:**
- Brain, M. (1999). *Sport Coca, Ply Metrics, Disclamiev, BBC. Edition Web Guide Sport.*
- Herman, V. (2004). *Football-Entrainement a la Zone. Edition Amphora.*