

# فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

دراسة ميدانية على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة

من إعداد:

حجاب عصام

جامعة سوق أهراس

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، و لدراسة مدى الفعالية أجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة حيث شملت عينة الدراسة فريق اتحاد سدراة ب (20) لاعبا (العينة التجريبية)، و فريق خضراوي أحمد سدراة ب (20) لاعبا (العينة الضابطة)، و قد تم اختيارهما من مجتمع البحث بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي و ذلك بإجراء الاختبار القبلي يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث، ثم أنهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي. و من خلال تحليل النتائج استخلص الباحث أن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل ايجابي في تطوير الصفة البدنية المدروسة (القوة المميزة بالسرعة).

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

### Résumé:

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

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

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

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

### 1- مقدمة و إشكالية البحث:

لما كانت الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم قد تنامت و بشكل ملحوظ نتيجة ما يسمى بالكرة الشاملة "Football intégré" فقد لقي ذلك عبنا كبيرا على كل اللاعبين دفاعا و هجوما حيث أنطوا بوجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استمرار دائم للطاقت البشرية، و التي يستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

و واجب الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية (القوة، المداومة، السرعة، المرونة و الرشاقة) و التي يعرفها **Bernard (Turban,1998, p28)** على أنها الصفات البدنية الهامة و اللازمة للاعب كرة القدم، و هذه العناصر على الرغم من إمكان فضل بعضها البعض من الآخر بشكل نظري إلا أننا نراها في الميدان العلمي كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض الآخر و يؤثر و يتأثر كل منها بالنقاط الأخرى و لكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين.

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

و تتميز كرة القدم بتنوع أدائها و مهاراتها و تكراراتها الحركية الأساسية المتنوعة الدفاعية و الهجومية و تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية و مهارية و خطية و نفسية لتحقيق أفضل المستويات و الوصول إلى تحقيق النتائج الإيجابية،

و تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية لتحقيق النجاح و الفعالية في المستويات العالية.

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

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

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

تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، و انطلاقا من هذا يرى الباحث أهمية الإجابة على التساؤلات التالية:

#### 1-1-1 التساؤل العام:

- هل البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟  
1-2-2 التساؤلات الفرعية:

1- هل فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟  
2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟  
2- فرضيات البحث:

#### 1-2-1 الفرضية العامة:

- البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة يساهم بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.  
2-2-2 الفرضيات الجزئية:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة لصالح الاختبار البعدي.  
2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية في القوة المميزة بالسرعة لصالح العينة التجريبية.  
3- أهداف البحث:

- التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.  
- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في الصفة البدنية قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة).

#### 4- تحديد المفاهيم و المصطلحات المستخدمة في البحث:

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

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

4-3- القوة المميزة بالسرعة: أكد العلماء أن القوة المميزة بالسرعة هي الأداء خلال زمن معين و لأكبر عدد ممكن من التكرارات، أي السرعة في الأداء و هي لا تعني الأداء لمرة واحدة و ينحصر زمن أدائها بين 10-15 ثانية و يعتمد على نظام الطاقة الفوسفاجيني (ATP. CP).(Weinck.J, 1983, p97)

4-4- كرة القدم: تعرف على أنها "رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشرة لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، و تحريك الكرة بالأقدام، و لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء".(مصطفى كامل، محمود حسام الدين، 1999، ص05)

4-5- المرحلة العمرية أقل من 17 سنة: يعرفها الباحث اجرائيا على أنها فئة من فئات التكوين القاعدي في كرة القدم وتقع بين فئتي الأصغر الأقل من 15 سنة و الأواسط الأقل من 20 سنة و تتناسب مع مرحلة المراهقة المتوسطة المؤطرة من طرف الرابطة الجهوية لولاية عنابة.

5- الدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع البحث:

5-1- دراسة قصير عبد الرزاق (2013):

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

- الهدف من الدراسة: حددت أهداف البحث في النقاط التالية:
- التعرف على تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارة الخاصة للاعب كرة القدم.
- التعرف على أهمية تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في هذه المرحلة.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول الإعداد البدني و الإعداد المهاري و العلاقة بينهما.
- الكشف عن المدة التي يمكن أن تتطور فيها القدرات البدنية و المهارة الخاصة عن طريق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينة تتكون من 14 لاعبا تم ترشيحهم من الأندية المشاركة في البطولة الشرقية لولاية ميلة للأواسط.
- الاختبارات المستخدمة: تمثلت في الاختبارات البدنية التالية:
- اختبار سرعة الأداء (المناولة الجدارية)، اختبار تحمل القوة (البدني لمدة 90 ثانية)، اختبار تحمل السرعة (180 متر)، اختبار القوة الانفجارية للساقين (الوثب العريض من الثبات).
- أما الاختبارات المهارة فتمثلت في:
- اختبار دقة المناولة (دقة تمرير الكرة)، اختبار الدرجة السرعة (الجري المتعرج بالكرة)، اختبار دقة التهديف (التهديف على المرمى)، اختبار قوة ضرب الكرة بالرأس (ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة).
- نتائج الدراسة:
- البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية و المهارة لدى لاعبي الأواسط لكرة القدم.
- تنظيم العمل و السيطرة على مكونات الحمل التدريبي خلال البرنامج التدريبي وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة يؤدي إلى تطوير القدرات البدنية و المهارة.

- إن استخدام الأدوات و الوسائل الحديثة و المساحات المختلفة كان لها الأثر في تطوير القدرات البدنية الخاصة و الأداء المهاري للاعبين أواسط كرة القدم.

### 5-2- دراسة جفدم بن ذهبية (2013):

عنوان الدراسة: تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

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

- معرفة مدى تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

- معرفة الفرق بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية و المهارية بين عينتي البحث.

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

- معرفة مدى مساهمة تدريبات الملاعب المصغرة في نجاح الأداء الحركي للاعبين الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسة الرياضية.

- المنهج المستخدم: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي على عينة مكونة من 30 تلميذ من الطور الإجمالي تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم من (15-13) سنة موزعين على النحو التالي:

- العينة الضابطة: عدد أفرادها 15 تلميذا.

- العينة التجريبية: عدد أفرادها 15 تلميذا و هي تمثل الفريق المدرسي لا كمالية 08 ماي بمستغانم.

- نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة و هي لصالح الاختبارات البعدية و التي طبق عليها البرنامج التدريبي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة الضابطة و هي لصالح الاختبارات البعدية.



- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للعينة الضابطة و التجريبية و هي لصالح العينة التجريبية.  
- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للفرق المدرسية.  
**6- الدراسة التطبيقية:**

**6-1- المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي و ذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي، و يعتبر من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، و لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، و بذلك يتناسب و طبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، و صولا بنا إلى إثبات الأثر الإيجابي في تنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة من خلال تقنين الأحمال التدريب و استخدام طرق التدريب المختلفة.

#### **6-2- مجتمع و عينة البحث:**

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

**عينة البحث:** قام الباحث باختيار مجموعتين من الفوج (A،B) بالطريقة العمدية و هي متمثلة في:

✓ اتحاد سدراتة "IRB SEDRATA" ب 20 لاعبا (المجموعة التجريبية).

✓ خضراوي أحمد سدراتة "USKA SEDRATA" ب 20 لاعبا (المجموعة الضابطة).

#### **6-3 - تحديد متغيرات البحث:**

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

✓ المتغير التابع: " القوة المميزة بالسرعة".

#### **6-4- مجالات البحث:**

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

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

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

5-6- **الدراسة الاستطلاعية:** تم تطبيق مختلف إجراءات الدراسة عبر ثلاثة مراحل رئيسية:

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

- **المرحلة الثانية:** القيام بخطوات تمهيدية و كان الهدف منها:  
- اعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الاختبارات على العينة التي تم اختيارها للدراسة.

- تحديد الاختبار البدني المستعمل في البحث وهو كالتالي:  
\* اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكتنا الرجلين (اختبار القوة المميزة بالسرعة)

- اعداد أرضية جيدة للعمل.

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

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

#### 6-6-1- الأسس العلمية للاختبارات:

- ثبات الاختبار:

في بحثنا هذا تم استخدام طريقة الاختبار و اعادة الاختبار على عينة من نفس المرحلة العمرية قوامها 10 لاعبين من فريق مولودية سوق أهراس، حيث طبقت عليهم الاختبارات البدنية و بعد الحصول على نتائج الاختبارات قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون و بعد الاطلاع على جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند مستوي الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09) وجدنا القيمة المحسوبة للاختبار أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ: (0,602) و هذا ما يؤكد بأن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح بالجدول التالي:

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

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

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

القيمة الجدولية لمعامل الانتاظ	معامل الصدق	مستوى الدالة	درجة الحرية	حجم العينة	المعالجة الإحصائية الاختبار
0,602	0,96	0,05	09	10	الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكلتا الرجلين

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

- موضوعية الاختبارات:

استخدم الباحث الاختبار البدني السهل و الواضح مع شرحه الجيد و التطرق لكل تفاصيل و متطلبات هذا الاختبار و معرفة كيفية قياس و تبويب النتائج، هذا بالإضافة الى استخدام الوسائل و الطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت و حالة الجو عند تنفيذ الاختبار و عليه نستنتج بأن هذه الاختبار يتميز بموضوعية عالية.

6-7- البرنامج التدريبي:

أ- الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي المقترح:

لقد اعتمد الباحث على البرامج العلمية و الدراسات السابقة و أحدث الدراسات على شبكة الأنترنت المتخصصة في تدريب الفئات الشبانية بغية تحديد أفضل و أنسب الطرق و المبادئ للتخطيط و اعداد البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة و انطلاقا من هذا أمكن التوصل لوضع أسس للبرنامج التدريبي باستعمال الألعاب المصغرة و التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص و مميزات المرحلة العمرية قيد البحث.

- الاهتمام بالإحماء الجيد قبل تطبيق الوحدة التدريبية.

- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات و مساحة الملاعب.

- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق عمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب، تبادل العمل بين الراحة و الجهد. . إلخ.

- استخدم الباحث طريقة التدريب باستخدام أسلوب المنافسة، التدريب التكراري، التدريب المنخفض و المرتفع الشدة.

- مراعاة مدى الترابط بين عناصر مكونات الحالة التدريبية للاعب (الصفات البدنية، المهارات الأساسية و الخططية، المهارات النفسية).
- مراعاة عنصر المرونة و التكيف مع الظروف من خلال وضع العديد من البدائل.
- الحرص على التنوع و استخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو والمراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الأنترنت.
- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- الاهتمام بالمرحلة الختامية الخاصة بتهدئة الجسم و الرجوع به إلى الحالة الطبيعية بالاعتماد على الجري الخفيف و حركات التمدد العضلي.

#### ب- بناء البرنامج التدريبي:

##### أولاً: تحديد الأهداف:

- ✓ **الهدف العام:** يهدف البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة إلى تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- ✓ **الأهداف الخاصة:**
  - تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.
- ثانياً: تحديد محتوى البرنامج:** تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بناء على الأهداف التي تم الإشارة إليها كما يلي:
  - مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي (08 أسابيع).
  - العدد الكلي للوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية ، حيث تتدرب المجموعة بواقع (02) وحدات تدريبية في الأسبوع.
  - زمن الوحدة التدريبية (90-120) دقيقة بما فيها المرحلة التحضيرية و الختامية.
  - الشدة المستخدمة خلال الوحدات التدريبية من (64-100) من أقصى مقدرة اللاعب، حيث حددت الشدة من خلال زمن التمرين، درجة الصعوبة و المساحة المستخدمة، عدد اللاعبين، و الفترة التي يعود فيها اللاعب إلى حالته الطبيعية و هو زمن الراحة للوصول إلى المستوي الذي يسمح للاعب تكرار التمارين خلال الوحدة التدريبية بكفاءة عالية.

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

- توفير أفضل الأدوات و المستلزمات لأداء التمارين.

- تم إجراء التدريبات أثناء مرحلة المنافسة في ظروف مشابهة للأداء في المباريات من نوعيات مختلفة (الفردية و المزوجة، المركبة و الجماعية) حيث قننت هذه التدريبات أو التمارين حسب صعوبة الأداء و الغرض من هذه التمارين و المساحة التي يؤدي فيها التمرين، زمن و عدد مرات التكرار للتمرين الواحد.

ثالثا: **تقنين حمل التدريب**: درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة و لكن يجب أن تزداد بمرور الوقت و طبقا للقدرات و التكيف.

✓ تم تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح إلى:

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

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

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

**رابعا: وسائل تنفيذ البرنامج:**

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

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

**6-8- الأساليب الإحصائية:**

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج الحزمة الإحصائية SPSS.

النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون)، الصدق الذاتي، معامل الالتواء، معامل دلالة الفروق "ت" ستيودنت.

### 7- عرض و تحليل نتائج الدراسة:

#### 7-1- عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث:

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

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

لقد تبين من خلال المعالجة الاحصائية أن النتائج الخام القبلية لعينتي البحث باستخدام اختبار الدلالة "ت" و كما هي موضحة في الجدول بلغت 0,80 و هي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ 2,02 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 38، مما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات، أي الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية، و بالتالي فإن هذا التحليل الاحصائي يؤكد على مدى التجانس القائم بين عينتي البحث.

#### 7-2- عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة:

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

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

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

قيمة "ت" المحسوبة في اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكنتا الرجلين، قد بلغت 3,73، و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة بـ 1,72 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 19.

مما سبق نستنتج أن النتائج المحصل عليها تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي لهذه العينة.

### 7-3- عرض و تحليل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعيينة التجريبية:

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

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

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

قيمة "ت" المحسوبة في اختبار الحجل على الرجل لمسافة 10م و لكنتا الرجلين، قد بلغت 6,74، و هي أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة بـ 1,72 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 19.

مما سبق نستنتج بأن النتائج المحصل عليها تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي لهذه العينة (التجريبية) و بالتالي فإن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة والذي طبق على العينة التجريبية ساهم و بشكل إيجابي في تطوير الصفة البدنية (القوة المميزة بالسرعة).



#### 7-4- عرض و تحليل نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

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

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

يتضح من خلال الجدول الذي يقارن نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة و التجريبية في الاختبار قيد الدراسة أن:

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

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

#### 8- مناقشة النتائج في ضوء فرضيات البحث:

- مناقشة الفرضية الأولى:

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

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية بين القياس القبلي و القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) و لكنتا الرجلين و هذا ما نلاحظه في الجدول رقم (05) و هي كلها لصالح القياس البعدي. و يرجع الباحث ذلك إلى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة و التي تتم في مساحات ضيقة تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب

الكرة أو استقبالها و التحرك السريع مع التغيير المفاجئ في الاتجاه، الانطلاقات السريعة و التوقف، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، القفز المتكرر للأعلى و التهديد في مرمى الخصم ساهمت في تنمية القوة المميزة بالسرعة و التي تعتبر من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم و هذا ما أكده (طه إسماعيل، 1989، ص140) "إن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الرئيسية في كرة القدم"، و يضيف (Gene Hooks 1996) "إن القوة المميزة بالسرعة ضرورية إذا ما أردنا الوصول إلى أعلى درجات التفوق و النجاح الرياضي".

إن أهمية الألعاب المصغرة حسب كل من (Disvalo, Al 2007) تكمن في إمكانية تطوير القدرات البدنية و الفيزيولوجية و النفسية للاعبين و تنمية روح اللعب في الفريق، وهذا ما يعرف بالتدريب الرياضي الشامل و المدمج حيث يقول (Jones, Al 2007) "أن الألعاب المصغرة تدمج كل من التحضير البدني من خلال الحركات القصيرة و المكثفة، تغيير الاتجاهات، الثنائيات، وكذلك العمل التقني و التكتيكي و الفكري".

من هذا المنطلق نؤكد بأن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة أثبت فعاليته في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث التجريبية و عليه نؤكد صحة الفرضية الأولى.

- مناقشة الفرضية الثانية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية في القوة المميزة بالسرعة لصالح العينة التجريبية.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية و العينة الضابطة في القياس البعدي لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البدني قيد البحث و هذا ما نلاحظه في الجدول رقم (06) و هي لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية.

و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى أثر تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية التي تتم في ملاعب مصغرة من تمارين جماعية مدمجة تتضمن كل من الجانب البدني، التقني،

**Herman Vermeulen,** ( ) هذا ما اتفق مع ( ) الخططي و كذلك الجانب النفسي و هذا ما اتفق مع ( )  
**(2004, p23)** إذ يرى "أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان  
 الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع و المستمر من خلال الأداء الجماعي،  
 هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة و سرعة ردة الفعل ودقة الأداء لأنه يعتمد على  
 ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى  
 ترقية و تحسين كفاءة المهارات و تحقيق الثبات و الاستقرار لمراحل الأداء الفني  
 للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة".

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

#### 9- الاستنتاجات:

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

#### خاتمة:

جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة  
 خلال برنامج تدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم للفئات

الشبانية، حيث أن هذه التدريبات و التي تتم في ملاعب (مساحات) صغيرة تشابه و ما يحدث في المباريات، فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، التحرك المستمر مع التغيير في الاتجاه، القفز المتكرر لضرب الكرة، سرعة الهجمات المعاكسة، سرعة العودة للدفاع، تغيير الأماكن و حجز الخصوم و اليقظة لكل خصم و زميل قريب، كلها تتم على مساحات صغيرة ما تسمح بتنمية و تطوير الجانب البدني، التقني، الخططي و حتى النفسي.

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

#### قائمة المصادر و المراجع:

#### أولاً: المصادر و المراجع باللغة العربية:

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

#### ثانياً: المصادر و المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Bernard.T: Préparation en entrainement du football, édition amphora, paris, 1998.

- 2- Herman Vermeulen: Football-entraînement a la zone, édition amphora, paris, 2004.
- 3-Weineck.J: Manuel d'entraînement, édition vigot, paris, 1983.