

أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة على بعض العناصر المهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر

أ. علال شريف حسين

معهد التربية البدنية والرياضية-جامعة الجزائر 3

ملخص:

يهدف هذا البحث إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي مقترح بالألعاب المصغرة لتطوير بعض عناصر الأداء المهاري لدى لاعبي نادي شباب الرياضي لأولاد فايث ، تكونت عينة الدراسة من 32 لاعب من الشباب الرياضي لأولاد فايث وكذا النجم الرياضي لأولاد فايث وتراوحت فئاتهم العمرية من 13_14 سنة ، تم اختيارها بالطريقة العمدية واستخدم الباحث المنهج التجريبي للائمته طبيعة الدراسة . تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 8 أسابيع بمعدل 3 وحدات تدريبية في الأسبوع (المدى المتوسط) ، بعد إيجاد تكافؤ بين المجموعتين طبقا للمتغيرات قيد الدراسة ، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة في تحسين بعض العناصر المهارية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع الاختبارات للعناصر المهارية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية : البرنامج التدريبي ، الألعاب المصغرة ، الأداء المهاري

Résumé :

Cette recherche a pour but la connaissance de l'effet de programmes d'entrainement proposé par jeux réduits sur l'amélioration de la qualité technique pour les Footballeurs minimes, a cette effet on a utilisé la méthode expérimentale sur un échantillon ciblé contient 32 joueurs de l'Euipe Chabab Riadhi d'Ouled-Fayet (CROF), et l'Etoile Sportif d'Ouled-Fayet(ESOF), après le traitement statistique à l'aide (T-test) sur les deux échantillons séparément, on a constaté que les résultats d'entrainement par jeux réduits ont le résultant

positivement pour l'effet positif sur l'amélioration de la qualité technique pour les footballeurs, par rapport a l'entraînement normal .

الاطار النظري لإشكالية البحث:

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طريق ابتكار وتنمية المهارات وتطويرها وكذلك تطوير الجوانب الخططية وطرق وأساليب اللعب سواء أكانت هجومية أو دفاعية ، وكذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية وتنميتها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة.

ولقد أصبح التطور العلمي سمة هذا العصر لما يتصف به من سرعة تجعله يفتح آفاقاً متعدّدة وكثيرة لتعرف على كل ما هو جديد في مختلف المجالات، وتعتبر مساندة الرياضة لهذا التطور أمراً حيويًا بالغ الأهمية، حيث تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من اللاعبين الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة و ذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن. (مفتي إبراهيم حماد 2002)

حيث أن الهيئات الرياضية تسعى إلى تحقيق الإنجاز الرياضي عن طريق تقليص الفترة الزمنية للوصول إلى الإنجاز العالي من خلال ممارسة المبتدئين للرياضة والتخصص بصورة مبكرة ، مما يدعو إلى الاهتمام في إيجاد البرامج التدريبية العلمية في تطوير طرق وأساليب كرة القدم ، وذلك من خلال توفير القدر الكافي من البرامج الرياضية والتدريبية لتطبيق المهارة بصورة علمية وعملية (gregory dupont, laurent bosquet2007)

ومن خلال هذا الاهتمام المتزايد في لعبة كرة القدم في جميع دول العالم عمد الباحثين من خلال خلق الأجواء المناسبة لتطوير وإكساب اللاعبين الناشئين عناصر الأداء المهاري لكي تتماشى مع مختلف العناصر الأخرى (البدنية الخططية، النفسية) ولتحقيق هذه الغاية المرجوة كان لا بد من بناء برنامج تدريبي للاعبين يحاكي مجريات المباراة من خلال مساحة لعب أصغر ضمن قواعد

معدلة مما يسمح لكل الفئات العمرية بلعب كرة القدم المصغرة بطريقة ممتعة (محمد مجيد المولي 2009).

حيث يتبادر إلى الأذهان هذا الطرح التالي:

هل تأثر نوعية التدريب على تطوير بعض العناصر المهارية لدى لاعبي كرة القدم

صنف أصغر تحت 15 سنة ؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

للنوعية التدريب الذي يستخدمه المدرب أثر في تطوير بعض العناصر المهارية صنف

أصغر تحت 15 سنة.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الخاصة للبرنامج العادي في تطوير بعض العناصر المهارية لدى لاعبي كرة القدم أصغر

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الخاصة لبرنامج الألعاب المصغرة في تطوير بعض العناصر المهارية لدى لاعبي كرة القدم أصغر

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين القياسين البعدين للمجموعة

الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية:

البرنامج التدريبي: هو مجموعة من العناصر البدنية والمهارية المطبقة على اللاعبين الناشئين خلال

فترة زمنية محددة ويقاس في هذه الدراسة من خلال الخطوات التنفيذية و الأنشطة والخطوة المعدة

لهذا الغرض من قبل الباحث والواجب القيام بها وتطبيقها على عينة الدراسة لتحقيق الهدف

الرئيسي (تعريف إجرائي)

الألعاب المصغرة : هو مجموعة من العناصر البدنية والمهارية المطبقة على اللاعبين الناشئين خلال

فترة زمنية محددة ويقاس في هذه الدراسة من خلال الخطوات التنفيذية و الأنشطة والخطوة المعدة

لهذا الغرض من قبل الباحث والواجب القيام بها وتطبيقها على عينة الدراسة لتحقيق الهدف الرئيسي (تعريف إجرائي)
الآداء المهاري: يدل الآداء المهاري على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل وقت ممكن.
(rampinini2007)

أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث في معرفة مدى فعالية البرنامجين التدريبيين المقترح بالألعاب المصغرة و الكلاسيكي العادي.

- تصميم برنامج تدريبي لتحسين مستوى بعض العناصر المهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي الأول (الكلاسيكي) وتأثيره على تحسين بعض العناصر المهارية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة وتأثيرها على تحسين بعض العناصر المهارية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية بالنسبة للقياس البعدي.

أهمية البحث:

- تحسين عناصر الأداء المهاري للعبة كرة القدم، وهيئة النشئ لمواكبة التطورات المستقبلية المبنية على أسس مهارية (الخططية)
- التأكيد على أهمية الإعداد البدني والمهاري الشامل للوصول إلى أعلى المستويات في البطولات
- تطوير مهارات وقدرات الناشئين ، لتحقيق رياضة الإنجاز
- صقل المهارات والقدرات المهارية والبدنية لأهميتها لهذه الفئة العمرية على أسس علمية تدريبية حديثة
- حث الباحثين والمدربين إلى القيام بجهد علمي ومدروس في التخطيط والتدريب بشكل ينسجم مع مختلف الفئات العمرية باستخدام الأجهزة الحديثة والمتطورة

منهج البحث:

إن كل دراسة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها، ومسارها، لأجل ذلك اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة، ويظهر استخدامه في التطبيق والتنفيذ الميداني لأداة البحث والتحليل الإحصائي ومناقشة النتائج وتفسيرها حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت البرنامج الاعتيادي.

مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي من لاعبي البطولة الولائية لولاية الجزائر لكرة القدم صنف أصاغر للمجموعة الثامنة والمسجلين في البطولة الولائية لولاية الجزائر للموسم الرياضي 2015-2016 بمجموع عشرة فرق.

واختيار الباحث فريقين من بين هذه الفرق الممثلة للبطولة الولائية لولاية الجزائر لكرة القدم وهما فريق الشباب الرياضي لأولادفايت CROF وفريق النجم الرياضي لأولادفايت ESOF بطريقة عمدية.

قام الباحث بتقسيم عينة البحث كآتي:

16 لاعبا من فريق النجم الرياضي لأولادفايت كعينة ضابطة.

16 لاعبا من فريق الشباب الرياضي لأولادفايت كعينة تجريبية

خطوات تنفيذ الدراسة:

تم تنفيذ هذه الدراسة بين مجموعتين التجريبية والضابطة على أفراد العينة ومراعاة الفروق الفردية بينهم وفق التسلسل التالي:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 2015/09/20 إلى 2015/09/23

البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من 2015/09/27 - 2015/11/30 وطبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بينما خضعت المجموعة الضابطة إلى البرنامج الاعتيادي وبنفس زمن وظروف البرنامج التدريبي المقترح على أنا كلا الفريقين يتدربان في نفس الملعب وبنفس الظروف.

وقد راعى الباحث بعض الأسس:

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح ثمانية أسابيع بواقع ثلاث حصص في الأسبوع بمجموع 25 وحدة تدريبية
- التركيز على عملية الإحماء في بداية كل وحدة تدريبية و تمارين الاسترجاع في نهاية كل وحدة تدريبية
- أثناء إجراء الوحدات التدريبية تم التنوع في توزيع التدريبات لتشويق واستمتاع الأفراد
- تصحيح الأخطاء باستمرار في كافة أجزاء الوحدات التدريبية.

القياس البعدي:

بعد الإنهاء من تطبيق البرنامج المقترح والذي امتد حوالي شهرين تم إجراء كافة القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس التسلسل و أسلوب القياسات القبليّة من حيث اجراءها وشروط الإختبار في الفترة الواقعة من 2015/12/04-2015/12/08 وتم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعات الدراسة تبعاً لمتغير الطول والوزن والعمر على النحو التالي:

الخصائص المورفولوجية لعينة البحث موضحة في الجدول رقم (1)

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	قيمة ت الجدولية
العمر (السنة)	ضابطة	16	13.81	0.66	0.184	30	2.042
	تجريبية	16	14.13	0.82			
غير							
دال							

الطول	ضابطة	16	148.13	8.88	0.041	30	2.042	غير
(سم)	تجريبية	16	147	8.16				دال
الوزن	ضابطة	16	45.15	6.33	0.208	30	2.042	غير
(كغ)	تجريبية	16	43.81	5.89				دال

من الجدول رقم (1) يتضح لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بالنسبة للعمر، والطول والوزن، مما يشير إلى تجانس عينات الدراسة.

أدوات البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- اختبار لقياس السرعة الهوائية القصوى

طرق البحث:

طريقة جمع المادة:

هي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث وتتناسب مع أهدافه

طريقة الاختبارات الميدانية:

هي من أهم الطرق استخداما في المجال الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

الطريقة الإحصائية:

تم في بحثنا الاعتماد في المعالجة الإحصائية على استخدام برنامج الحزمة الإحصائية (spss) قصد الحصول على:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- اختبار T test للعينات المزدوجة والمستقلة.

- معامل الارتباط بيرسون

الاختبار المهاري المستخدم:

بطارية فاندور هوف

الغرض منها:

- مقارنة قدرات اللاعبين لزيادة حماسهم ودافعيتهم لتطوير مهارتهم في كرة القدم
- إظهار مدى التقدم الذي يحققه الأفراد في مهارات كرة القدم خلال موسم التدريب. (فيصل رشيد وآخرون 1997)

عرض وتحليل النتائج:

جدول رقم (2): متوسطات الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لنتائج اختبار الأداء المهاري للمجموعة الضابطة.

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد اللاعبين	المعالم الاحصائية المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.71	6.22	0.84	5.48	16	إختبار الأداء

تحليل ومناقشة :

من خلال النتائج الموصوفة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار الأداء المهاري للمجموعة الضابطة بلغ 5.48 والانحراف المعياري 0.84 بينما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 6.22 والانحراف المعياري 0.71 ونلاحظ من خلال الجدول زيادة طفيفة في المتوسط الحسابي للاختبار البعدي وهذا ما يدل على حدوث تحسن في صفة الأداء المهاري للاعبين في هذا الاختبار وهذا التحسن يعزى إلى التدريب العادي للعينة الضابطة .

جدول رقم (3) : معامل الارتباط بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الاداء المهاري للعيينة الضابطة .

معامل الارتباط بيرسون	العدد	البيان الإحصائي الاختبار
0.72	16	اختبار الأداء المهاري

تحليل ومناقشة :

يتضح من الجدول أعلاه مدى الارتباط بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الأداء المهاري للعيينة الضابطة، وبما أن نتائج الدراسة الإحصائية عند تطبيق اختبار بيرسون كانت بقيمة 0.72 وهي قيمة معتبرة نوعا ما وهذا نتيجة الاختلاف الطفيف بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم(4):اختبارات للدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الأداء المهاري للمجموعة الضابطة.

البيان الإحصائي الاختبار	الفرق بين المتوسط للاختبار القبلي والبعدي	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	(ت) الجدولة	الدلالة
اختبار الأداء المهاري	0.74	4.32	0.05	2.042	داللة

تحليل ومناقشة :

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي كانت 0.74 وهي قيمة معتبرة بنسبة لسلم الدرجات الذي يبلغ 10 درجات كأقصى حد إذ يمثل هذا التطور 7% وهي تعبر على أثر التدريب العادي أنه أحدث أثرا ايجابيا طفيفا لتنمية وتحسين صفة الأداء المهاري لدى اللاعبين .

وبما أن (ت) المحسوبة و المقدرة بـ 4.32 أكبر تماما من (ت) المحدولة و المقدرة بـ 1,821 عن مستوى الدلالة 0,05 فإن هذه النتائج دالة إحصائيا

أي أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي للعينة الظابطة ا

ومنه نستنتج أن التدريب الكلاسيكي العادي كان فعالا نوعا ما وأحدث أثرا في هذه الصفة مما أدى إلى تحينها

جدول رقم (5): متوسطات الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لنتائج اختبار الأداء المهاري بالألعاب المصغرة للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد اللاعبين	المعالم الاحصائية المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.69	7.46	0.91	5.74	16	إختبار الأداء

تحليل ومناقشة :

من خلال النتائج الموصوفة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار الأداء المهاري بلغ 5.74 والانحراف المعياري 0.91 بينما في الاختبار البعدي فقد بلغ متوسطه الحسابي 7.46 وانحراف المعياري 0.69 ونلاحظ من خلال الجدول زيادة في المتوسط

الحسابي للاختبار البعدي وهذا ما يدل على حدوث تطور في صفة الأداء أي زيادة في التحسن والاكتمال من طرف اللاعبين في هذا الاختبار وهذا التطور يعزى إلى البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على عينة البحث

أي أن البرنامج التدريبي المفتوح كان فعالا.

جدول رقم (6) : معامل الارتباط بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الاداء المهاري للمجموعة التجريبية .

معامل الارتباط بيرسون	العدد	البيان الإحصائي الاختبار
0.40	16	اختبار الأداء المهاري

تحليل ومناقشة :

يتضح من الجدول أعلاه معامل الارتباط بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الأداء المهاري ، وبما أن نتائج الدراسة الإحصائية عند تطبيق اختبار بيرسون بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الأداء المهاري كانت بقيمة 0.40 وهي قيمة ضعيفة وهذا نتيجة الاختلاف الكبير بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم(7):اختبارات للدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الأداء المهاري بطريقة الألعاب المصغرة.

البيان الإحصائي الاختبار	الفرق بين المتوسط للاختبار القبلي والبعدي	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	(ت) المجدولة	الدلالة
اختبار الأداء المهاري	01.72	7.39	0.05	2.042	دالة

تحليل ومناقشة :

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي كانت 01.72 وهي قيمة معتبرة بنسبة لسلم الدرجات الذي يبلغ 10 درجات كأقصى حد إذ يمثل هذا التطور 17% وهي تعبر على أثر البرنامج التدريبي المقترح أنه كان فعالا على محور التنفيذ في أثر تنمية صفة الأداء المهاري لدى اللاعبين .

وبما أن (ت) المحسوبة و المقدرة بـ 7,39 أكبر تماما من (ت) الجدولة و المقدرة بـ 1,821 عن مستوى الدلالة 0,05 فإن هذه النتائج دالة إحصائيا

أي أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي لبطارية الأداء المهاري

ومنه نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الأداء المهاري كان فعالا وأحدث أثرا في هذه الصفة مما أدى إلى تطورها

جدول رقم (8) النتائج البعدية للعينتين التجريبية والضابطة:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
المجموعة الضابطة	6.22	0.69	3.43	2.042	0,05
المجموعة التجريبية	7.46	0.71			دال احصائيا

من خلال الجدول رقم (8) تبين أن متوسط نتائج الاختبار البعدي للعيينة الضابطة بلغ 6.22 وهو أصغر مقارنتا مع متوسط نتائج الاختبار البعدي للعيينة التجريبية البالغ 7.46 وبعد تطبيق اختبار T لتوضيح دلالة الفروق اتضح أن T المحسوبة 3.43 أكبر من T الجدولة 2.042 عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا مايدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للعيينة التجريبية والعيينة الضابطة .

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

الفرضية الأولى:

افترض الباحث أن التدريب الإعتيادي له تأثير إيجابي في تحسين العناصر المهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، وذلك من خلال تركه أثرا بسبب الحالة النفسية التي تزامنت مع البرنامج التدريبي المقترح وذلك بسبب شعور اللاعبين بأن هذا الإهتمام (البرنامج التدريبي) أثار رغبتهم بالأداء وأصبح حافزا قويا لديهم وبالتالي كانت الفائدة جيدة وللتأكد من صحتها تكمن في وجود دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه الضابطة لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما لاحظناه جليا في نتائج الجدولين 2 و3 و4، ومن خلال مقارنة المتوسطات الحسابية للاختبارين تبين لنا أفضلية الاختبار البعدي .

الفرضية الثانية:

افترض الباحث أن التدريب بالألعاب المصغرة له تأثير إيجابي في تحسين العناصر المهارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، وهذا ما يؤكد عن وجود دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وتوجد دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينه الضابطة والاختبار البعدي للعينه التجريبية الثانية لصالح العينه التجريبية الثانية في اختبار عناصر الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أصاغر . وهذا ما لاحظناه جليا في نتائج الجدولين 5 و6.

يعزي الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي عمل تحسين العناصر المهارية أثناء التدريب وخلال المنافسات سواء كانت بين أعضاء أفراد عينه الدراسة أو الفرق الأخرى المشابهة في المستوى مما أكسب اللاعبين من أفراد عينه الدراسة القدرة والكفاءة الإيجابية للتفاعل في أداء المهارات الأساسية والتكيف مع مفردات الأداء وخطط اللعب في لعبة كرة القدم وعززهم في مواجهة المواقف المختلفة والصعبة في المنافسات وذلك من خلال الاستمرارية في وحدات البرنامج التدريبي المقترح والالتزام التدريجي في تقديم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم ومراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينه الدراسة للمجموعة التجريبية وبالاعتماد على الأسس العلمية في التدريب والتعليم على عناصر المهارية وذلك للارتقاء و الوصول إلى مستوي الإنجاز العالي.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع العديد من الدراسات كدراسة (العكور 2009) ودراسة (الحريري 2006) بوجود فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

الفرضية الثالثة:

افترض الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طريقي التدريب لصالح التدريب بالألعاب المصغرة لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر في اختبار العناصر المهارية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديتين للعينتين التجريبية والضابطة ، ومن خلال مقارنة المتوسطات الحسابية للعينتين تبين وجود أفضلية معتبرة للتدريب بالألعاب المصغرة على حساب التدريب الاعتيادي..

الفرضية العامة:

افترض الباحث أن لطريقة التدريب المنتهجة من طرف المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر بين لنا أن طريقي التدريب العادي والتدريب بالألعاب المصغرة تأثير إيجابي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، أما بالنسبة لأفضلية طريقة عن الأخرى فقد اتضح لنا أفضلية معتبرة لصالح التدريب بالألعاب المصغرة.

ومنه نستنتج أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب بالألعاب المصغرة كان له التأثير الإيجابي في تحسين تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر

الاستنتاج العام:

بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث على عينة البحث والمتمثلة في فريقي الشباب الرياضي لأولادفايت (كرة القدم) كعينة تجريبية وبالمقارنة بالعينة الضابطة المتمثلة في فريق النجم الرياضي لأولادفايت والتي كانت تتدرب بالبرنامج العادي حيث جاءت النتائج مختلفة لصالح المجموعة التجريبية ، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للأداء المهاري للاعبي كرة القدم

وهو يعزى إلى البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث في إحداث التطور الكمي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر، بالتالي صحة فرضيتنا التي مفادها

للتدريب بالألعاب المصغرة تأثير إيجابي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر،

المراجع:

- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي ، مصر ، 2001.
- موفق مجيد المولى : أساليب الألعاب المصغرة ، ط1 ، دار الينابيع ، دمشق سوريا ، 2009.

- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.

- مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، ط1، دار أسامة، عمان، 2013.
- هاشم ياسر حسن: التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2012.

- فيصل رشيد عياش الدليمي، لعمر عبد الحق : كرة القدم: كتاب منهجي لطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية (د،ن) 1997 م، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمسغنام

المراجع الأجنبية:

gregory dupont, laurent bosquet: méthodologie de l'entrainement. ed: ellipses. - paris, 2007

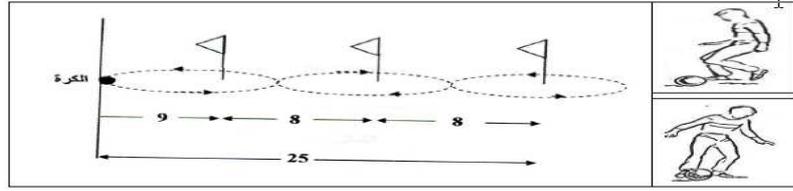
rampinini e. variation in top level soccer match performance. int. j. sports med. - 2007

الملاحق:

بطارية

1 - الاختبار الأول: الجري بالكرة:

- الغرض: قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب والمراوغة مع المنافس والشكل رقم (01) يوضح ذلك



الشكل رقم (01): اختبار الجري بالكرة.

*الأدوات اللازمة: ثلاث حواجز، ساعة ميفاتية، كرة قدم قانونية.

*تعليمات: يعطى للاعب ثلاث (03) محاولات متتالية، يحتسب له أقل زمن يسجله في كل محاولة من المحاولات الثلاثة.

- يمكن المرور على يمين أو يسار الحاجز.

- إذا خرجت الكرة من اللاعب أثناء الاختبار من الخط الأمامي لا تحتسب المحاولة.

*حساب الدرجات:

يستخدم هذا الاختبار لتقويم مجموعة من اللاعبين بمقارنة درجات بعضهم ويعني هذا أنه البعض الآخر واللاعب الذي يسجل أقل زمن في المجموعة يحصل على 10/10 الأفضل في هذه المهارة، ولا يحتسب له الزمن عندما تحدث الأخطاء التالية:

- ضرب الكرة في الحاجز

- تمرير الكرة حول الحاجز عن طريق نقلها بدون الجري بها أو التحكم فيها

- ضرب الكرة إلى الخلف أو الأمام بدون الجري بها.

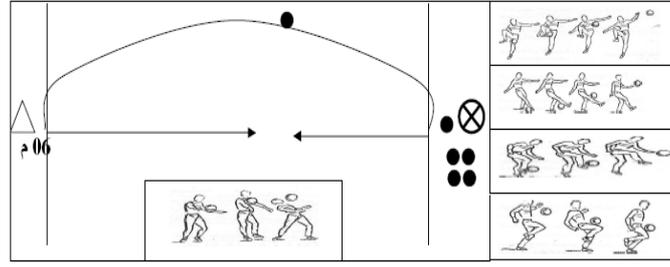
2 - الاختبار الثاني: إخماد الكرة" إيقاف الكرة":

- الغرض : هو قياس دقة السيطرة على إخماد الكرة المرمية من قبل المدرب، الواقف على بعد ستة

(06) أمتار من اللاعب حيث يرمي المدرب خمس (05) كرات عالية وبشكل متتالي للاعب الواقف

خلف الخط حيث يحاول اللاعب إيقاف الكرة" إخمادها "خلف الخط شرط أن تكون إحدى قدميه

خلف الخط، والشكل رقم (2) يوضح ذلك.



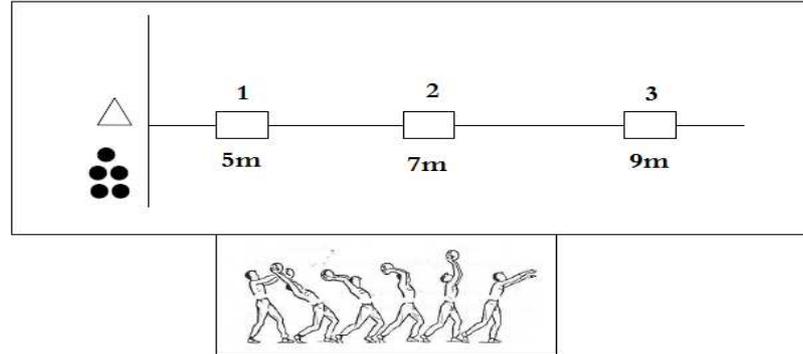
الشكل رقم (02): اختبار إخماد الكرة .

- تعليمات:

- تعطى درجتين (02) لكل محاولة صحيحة.
- تحتسب عشر (10) درجات لمجموع المحاولات الخمسة.
- لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:
- * إذا لم ينجح اللاعب في إخماد الكرة (إيقافها).
- * إذا اجتاز الخط بأكثر من قدم.
- * إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.

3-الاختبار الثالث: رمية التماس.

- الغرض: هو قياس الدقة والقدرة على وضع الكرة في المنطقة المحددة للاعب قبل أداء الرمية وبشكل قانوني. لاحظ الشكل رقم (03).



الشكل رقم (03): اختبار رمية التماس.

- الأدوات: خمس (05) كرات قدم قانونية.

- **تعليمات:**

يجب أن تتم رمية التماس وفقا للشروط التالية:

* أن تكون القدمين خلف خط التماس أو أن تصل إحدى القدمين على الأرض أثناء رمي الكرة.

* ترمى الكرة باليدين معا، وتتركها وهي فوق الرأس.

* يتم رمي الكرة واللاعب مواجه الملعب.

- **حساب الدرجات:**

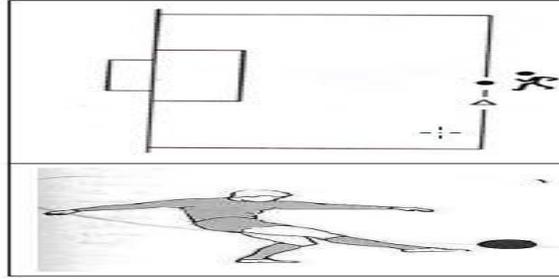
يتم منح اللاعب نصف (2/1) درجة عندما تلمس الكرة المربع الأول عند سقوطها مباشرة، يمنح اللاعب درجة (02) عندما تلمس الكرة المربع الثالث عند سقوطها مباشرة عليه (01) واحدة عندما

تلمس المربع الثاني عند سقوطها مباشرة، يمنح اللاعب درجتان

4- الاختبار الرابع: التصويب في المرمى.

- الغرض: قياس دقة التصويب في المرمى.

والشكل (04) يوضح ذلك.



الشكل رقم (04): اختبار التصويب في المرمى.

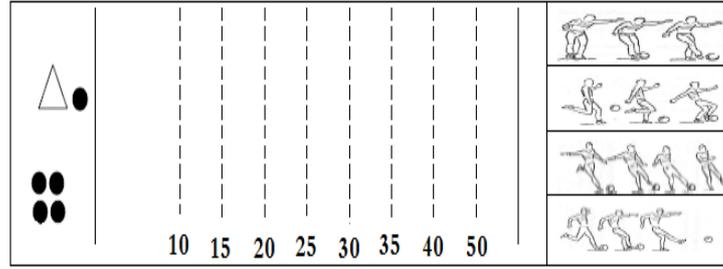
- الأدوات: خمس (05) كرات.

- **تعليمات:** يجب ضرب الكرة من خط 18 متر.

- يجب ضرب الكرات وهي ثابتة.

- تعطى خمس (05) محاولات

- حساب الدرجات: تعطى الدرجات التالية حسب الحالات التالية:
- * حالة كرة طائرة - درجتان (02)
 - * حالة كرة مباشرة على الأرض - درجة واحدة (01)
 - * حالة الكرة متدحرجة على الأرض - نصف درجة (2/1)
 - * إذا لم تدخل الكرة المرمى - صفر درجة (00)
- أقصى مجموع للنقاط هو عشر (10) نقاط من خمس ضربات.
- 5- الإختبار الخامس: ضرب الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة:
- الغرض: قياس قدرة اللاعب على ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة عن طريق ضرب الكرة المرتدة من الأرض بإحدى القدمين كما في الشكل (05).



الشكل رقم (05): اختبار الضربة الركبية.

- تعليمات:

لا تحسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:

- * الفشل في ضرب الكرة.
- * ضرب الكرة قبل أن تصل الأرض.
- * عدم مواجهته للمنطقة المخصصة للأداء.

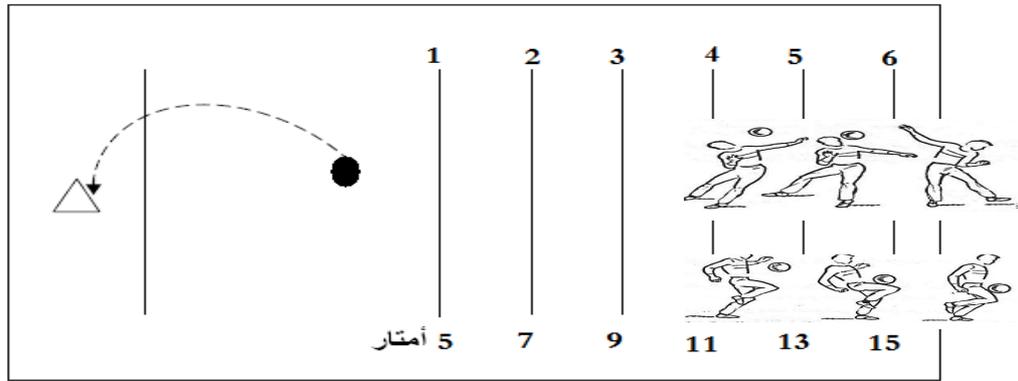
- حساب الدرجات:

تحتسب الدرجات التالية في حالة سقوط الكرة بين الخطوط التالية:
* نقطة واحدة بين الخط الأول والعشر (10) أمتار.

*نقطتان بين خط العشر (10) أمتار وخط خمسة عشر (15) متر، وهكذا تضاف عن كل خط زائد نقطة واحدة حتى تصل عشر (10) درجات¹.

6- الاختبار السادس: ضرب الكرة وهي في الهواء لأطول مسافة:

-الغرض: قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ضرب الكرة الطائرة وهي في الهواء مباشرة وقبل أن تصل إلى الأرض ويمكن أن تتم باستخدام الرأس الكتف، الركبة، لاحظ الشكل (06).



الشكل رقم (06): اختبار ضرب الكرة فهي في الهواء.

- التعليمات:

*تحديد منطقة من الأرض طولها عشر (10) أمتار.

*يجلس المدرب ومعه الكرة على الخط الأول المواجه للاعب.

*يقوم المدرب برمي الكرة عاليا إلى اللاعب الذي يقوم بضررها مباشرة وهي في الهواء باتجاه المنطقة المحددة لأطول مسافة ممكنة.

- حساب الدرجات:

تحتسب للاعب أطول مسافة يحققها من محاولة صحيحة وكالآتي:

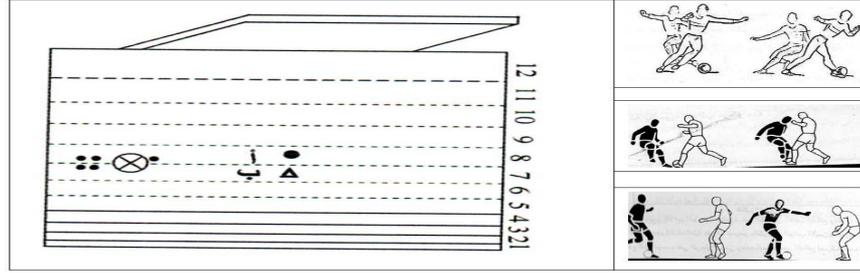
*إذا سقطت الكرة بين خط البداية والخط الأول يمنح درجة واحدة 01 .

¹ فيصل رشيد عياش الدليمي، لعمر عبد الحق نفس المرجع السابق، ص 154-155.

*وتضاف درجة عند وصول الكرة إلى الخط الموالي حتى تصبح عشر 10 درجات عندما تصل خط العشر أمتار 10م

7- الاختبار السابع: الاستحواذ على الكرة في منطقة الستة (06) أمتار:

- الغرض: قياس السرعة والقدرة على استحواذ الكرة بطريقة قانونية من أجل التخلص من الخصم، قياس هذه القدرة في منطقة ستة (06) أمتار، لاحظ الشكل رقم (07).



الشكل رقم (07): اختبار الاستحواذ على الكرة.

- التعليمات:

- *أ" و "ب" لاعبان متكافئان في مهارة كرة القدم.
- *يحاول كل لاعب الاستحواذ على الكرة والتخلص من الخصم والاتجاه إلى المرمى.
- * يقوم المدرب برمي الكرة خمس مرات، يعني أن للاعب خمس (05) محاولات.
- * تخطيط منطقة الستة (06) أمتار إلى (12) رواق مسافة كل رواق (2/1) نصف متر.

- حساب الدرجات:

*تمنح الدرجات لكل لاعب يستطيع الاستحواذ على الكرة قبل أن تتخطى منطقة الستة (06) أمتار.

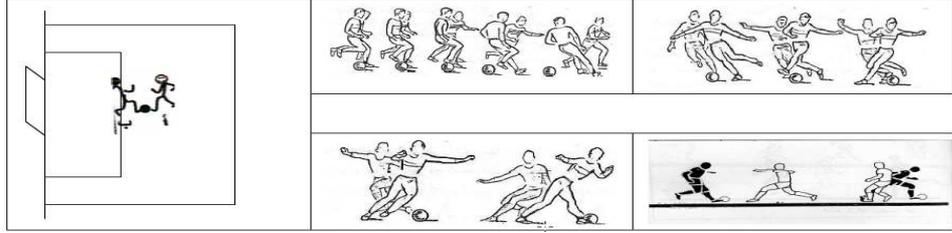
*الدرجة القصوى للاختبار عشر (10) درجات.

* إذا أخطأ اللاعب فنيا، كأن يقوم بإعاقة منافسه مثلا تعطي للأفراد درجة (01) واحدة.

* إذا أخطأ اللاعبين معا في وقت واحد لا تحتسب نقطة جزئية.

8- الاختبار الثامن: قطع الكرة من الخصم.

- الغرض: قياس القدرة مهارية (رد الفعل) في إبعاد الكرة من المنافس، لاحظ الشكل رقم (08)



الشكل رقم (08): اختبار قطع الكرة من الخصم .

-التعليمات:

*يفرض أن الكرة عند اللاعب "أ" واللاعب "ب" هو الذي يقوم بإجراء الاختبار محاولا قطع الكرة من منافسه بشكل قانوني والسير بها إلى الأمام حتى خط منطقة (18) متر.

*تعطى خمس (05) محاولات متتالية، يسمح فقط بدرجة الكرة أي عدم ضربها بعيدا.

-حساب الدرجات:

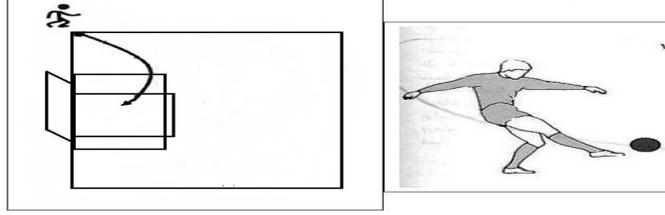
*يمنح اللاعب "ب" عن كل محاولة صحيحة يستطيع فيها قطع الكرة من المنافس والتقدم بها إلى الأمام حتى خط الجانب درجة واحدة (01)

*لا يمنح اللاعب "ب" عن كل محاولة صحيحة يستطيع فيها قطع الكرة والسيطرة عليها خلال منطقة (18) متر.

*لا يمنح اللاعب "ب" أي درجة إذا حدث منه خطأ قانوني.

9- الاختبار التاسع: الضربة الركنية.

-الغرض: قياس الدقة مهارية في وضع الكرة في المكان المناسب حيث يرسم مربع أمام الهدف طول ضلعه ستة (06) أمتار، لاحظ الشكل رقم (09)



الشكل رقم (09): اختبار الضربة الركنية.

-التعليمات:

* رسم مربع أمام المرمى طول ضلعه (06) أمتار.

*تحديد زاوية الركنية.

* يعطى اللاعب خمس (05) محاولات.

*يفترض أن تسقط الكرة داخل المربع.

- حساب الدرجات:

تحتسب نتائج أفضل محاولتين من المحاولات الخمس(05) ، بحيث يكون ذلك على النحو التالي:

*إذا سقطت الكرة في المربع مباشرة.يمنح اللاعب (05) درجات.

*إذا لمست الكرة أي جزء من أجزاء المربع وهي تتدحرج، ويمنح اللاعب درجتان(02)

*المستوى النهائي للاختبار هو عشر (10) درجات.

لا يمنح اللاعب أي درجة في الحالات التالية:

*إذا حدث خطأ قانوني أثناء الأداء.

*إذا لم تلمس الكرة المربع