المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية (RSEPS)
(ISSN): 1135-1111/ EISSN 2661 - 7358
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

المجلد: 21 العدد: 01 (2022) ص 259 / 269

تأثير الألعاب المصغرة على سرعة لاعبي كرة القدم

(دراسة تجريبية عند أواسط أكاديمية أولمبيك مارسيليا- الجزائر العاصمة)

The effect of small sided games on the speed of soccer players.

عرقوب حسان*
معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر3
haceneark@hotmail.fr

فتني مونية
معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر3
fetni.mounia.nouri@gmail.com

معلومات المقال

تاريخ الارسال:
2021/.06/17
تاريخ القبول:
2021/10/09

الكلمات المفتاحية:
- ✓ الألعاب المصغرة
- ✓ السرعة
- ✓ كرة القدم
- ✓ فئة الأواسط

الملخص:

نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التطبيقي (التجريبي) لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة، أما بخصوص عينة البحث قمنا بتطبيق برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة مختلفة المجالات سواء كانت باستعمال تمارين بدنية، تقنية، أو تكتيكية عند أواسط كرة القدم أقل من 15 سنة، تتكون عينة بحثنا من 19 لاعب كرة القدم، إذ قمنا بإجراء اختبار قبلي وبعد انقضاء مدة التجربة التي دامت 12 أسبوعا أجرينا اختبارا بعديا، و النتائج المتحصل عليها أظهرت تطور إحصائي دال عند عينة البحث من ناحية السرعةوهو ما تؤكده أغلب الأبحاث والدراسات التي تناولت موضوع الألعاب المصغرة.

Article info

Received
17/06/2021
Accepted
09/10/2021

Keywords:
- ✓ *Small sided games*
- ✓ *Speed*
- ✓ *Football*
- ✓ *Youthcategory U15*

Abstract :

We find that each phenomenon has an approach that is compatible with the nature of its idea and its path. For this reason, the researcher relied on the applied (experimental) approach because it is compatible with the nature of the problem studied, as for the research sample, we have implemented a training program for small sided games in various fields, whether using physical, technical, or tactical exercises. Our sample consists of 19 footballers, as we performed a pre-test and after the 12-week trial period we conducted a post-test, and the results obtained showed a statistically significant development in the research sample in their speed, which is confirmed by most of the researches and studies that dealt with the topic of small sided games.

* المؤلف المرسل

1- مقدمة ومشكلة البحث:

- **المقدمة:**

شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا و انفجارا علميا في مجال التدريب الرياضي مستغلة التقدم التكنولوجي في تطوير برامج التدريب لرفع كفاءة اللاعبين البدنية و المهارية و الخططية بما يتماشى مع مواقف الأداء في نشاط كرة القدم و الوصول به إلى حالة التدريب المثالية عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن و يتم تطوير هذه القدرات بالصورة التي يحتاجها نشاط كرة القدم (حسن السيد أبو عبدو، 2008)، و نستشهد بذلك من الحوار الذي أجراه الأخصائي كلود بويل (CLAUD PUEL, 2009): "إن رياضة كرة القدم هي رياضة تقنية، تكتيكية و بدنية، بحيث أن الجانب البدني أصبح عاملا أساسيا و ضروريا، ونرى من خلال ذلك أن لاعب كرة القدم أصبح رياضي فعلي الذي هو بحاجة إلى العمل البدني لإبراز قدراته التقنية و التكتيكية بطريقة فعالة خلال جميع أطوار المباراة ".

ولذلك أصبح إلزاما على المدربين الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب ونظرا لطبيعة الوحدة التدريبية في رياضة كرة القدم والتي تعتمد بنسبة كبيرة على عمل ميداني واسع يقوم فيه المدرب بالتدخل لتنمية وتطوير وتحسين برؤية شاملة لكل مايتعلق باللاعبين سواء من الجانب البدني والمهاري. لكن المتطلع على كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف واضح وتذبذب النتائج الرياضية، حيث يؤكد (علي‌بن‌قوة، 2004) "في أن ضعف المستوى المهاري والبدني للاعب الجزائري، يكمن في عدم وجود برامج مخططة وفق أسس علمية تهتم بمستوى لاعبي الأصناف الشبانية وإن الوصول بهم إلى الانجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق غير تقليدية كحلول لرفع مستواهم مقارنة بأقرانهم". لهذا يرى الطالب الباحث إن الحاجة لدراسة أهمية استخدام التدريب المدمج بالألعاب المصغرة تعد ضرورة ملحة حيث يذكر ألكسندر دلال (Alexandre DELLAL,2008): "إن إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات مهارية والبدنية للاعبين هو الأفضل والأسرع لما يتوفر لديه من تكرارت حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية وكذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري".

- **تحديد المفاهيم والمصطلحات:**

- **حمل التدريب الرياضي:**

كمية التأثير المعينة الواقعة على اجهزة الاعب الداخلية اثناء ممارسته التدريب الرياضي. فحينما يؤدي اللاعب اي نوع من انواع التمرينات فان اجهزة جسمه الداخلية تبذل جهدا متباينا لتنفيذه واخراجه بالصورة التي نراه عليها وبالتالي فان هذه الاجهزة تتأثر تأثرا متباينا بحيث يتناسب مع ما بذله كل منها من جهد ومجموع هذه الاعباء الواقعة على اجهزة اللاعب (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 2002: 68).

- **التدريب المدمج باستعمال الألعاب المصغرة:**

عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين (Alexandre DELLAL,2008).

- **كرة القدم:**

هي لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة، وفي نهاية كل طرف من طرف الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال في مرمى خصمه عبر حارس مرمى بغية تسجيل هدف والتفوق

على الفريق المنافس. يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل منطقة تعرف باسم منطقة الجزاء (سامي الصفار، 1984: 32).

- **الدراسات السابقة والمشابهة:**

❖ **دراسة Alexander DELLAL:**

الموضوع: تحليل النشاط البدني للاعب كرة القدم ونتائجه في توجيه التدريب، تطبيق خاص لتمارين الجري المتقطع ذو شدة عالية بالألعاب المصغرة.

أهداف الدراسة: إبراز مختلف الاستجابات الفيزيولوجية خلال الألعاب المصغرة ومقارنتها مع تمارين الجري المتقطع ذو شدة عالية مع تغيير الاتجاه

فرضيات الدراسة: يمكن الوصول إلى نفس الاستجابات الفيزيولوجية خلال الألعاب المصغرة مقارنة بتمارين الجري المتقطع ذو شدة عالية الخاصة بكرة القدم.

عينة البحث: 10 لاعبين ينتمون إلى الدرجة الأولى الفرنسية (ligue 1).

خلاصة البحث: تم من خلال هذه الدراسة إعطاء معطيات كمية ونوعية تساعد في إثراء بنك المعلومات المتعلق بنظرية ومنهجية التدريب في كرة القدم، أضف إلى ذلك إبراز مختلف الاستجابات الفيزيولوجية خلال الألعاب المصغرة وتمارين الجري المتقطع ذو شدة عالية مع تغيير الاتجاه مما يسمح بالتوجيه الأمثل للتدريب واستخدام أحسن طرق التدريب سواء بدنية محضة أو مدمجة من خلال الكرة.

❖ **دراسة Franck LE GALL:**

الموضوع: اختبارات وتمارين في كرة القدم، متابعة طبية وفيزيولوجية

أهداف الدراسة: تقنين ومتابعة حمولة التدريب عند مختلف الشرائح العمرية.

عينة البحث: 3 دفعات للمعهد الوطني الفرنسي لكرة القدم متكونة من 20 إلى 25 لاعب، كل لاعب يقوم في بداية الموسم بإجراء فحص طبي وفيزيولوجي كما هو موضح في بروتوكول الدراسة.

❖ **دراسة مساليتي لخضر:**

الموضوع: توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة لتنمية القوة والسرعة.
- معرفة ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى للاعبي كرة القدم.
- معرفةالفروقفينتائجالاختباراتالبدنيةوالمهاريةالبعديةبينالعينةالضابطةوالعينة التجريبية.

فرضيات الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.
- البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا على تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.

عينة البحث: عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية متمثلة في الفريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي اقل من 20 سنة للبطولة الجهوية الغربية للمستوى(ب) والتي شكلت نسبة تقدر ب(20 %) من المجتمع الأصلي الذي يمثل (10 فرق) أما عينة اللاعبين قدرت ب 36 لاعب بنسبة (18 %) من المجتمع الأصلي (200) 1- عينة التجريبية 18 :لاعب من فريق سيدي لخضر.

- عينة الضابطة :18 لاعب من فريق سيدي علي.

- **الإشكالية:**

ظهر مفهوم الألعاب المصغرة وتطور حسب جملة وطبيعة المنافسات، كما نعلم أن بالألعاب المصغرة كأول خطوة في التحضير للمنافسة لها أهمية كبيرة في كرة القدم نحو تنمية الصفات البدنية (المداومة, السرعة، القوة، المرونة..) ، و منه الألعاب المصغرة تلم كل مستلزمات الأداء في المنافسة و التدريب و من هنا يجب على المدرب أن يتحكم في حمل التحضير تماشيا مع الفترة الزمنية. خاصة يبدأ المدرب أو المحضر البدني بمجموعة اختبارات بدنية لمعرفة نوعية المجموعة أو القدرة البدنية التي تختلف طبقا للمرحلة العمرية أو الجنس (صدوق حمزة،فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة، 2020: 413).

إن طبيعة التدريب أو عدم تطبيقه يظهر مباشرة على اللاعبين خاصة في كرة القدم، زيادة إلى ظهور ضعف بدني، تعب مبكر وخاصة الإصابات التي تنقص من تقدم الأداء ومواصلة التدريبات بشكل طبيعي.

من خلال احتكاكنا بالملاعب لاحظنا صعوبة لدى اللاعبين في تعلم وإتقان بعض الحركات المهارية حيث تعتمد تطبيقات الرياضي للقدرة الحركية على الأداء البدني، وبما أن في منافسة كرة القدم مستوى القدرة البدنية هي ما يساعد على الأداء الحركي، فاللاعب المتحكم في سرعته هو ذلك الذي يتحكم في الحركة بإتقان ودون تعب، بما أن فئة الأواسط هي مرحلة المراهقة فهي من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات على كل المستويات منها تغيرات عقلية حركية وأخرى جسمانية وتنفرد بخاصية النمو السريع، كما نعلم هذه الفئة حساسة جدا،فعامل السرعة عامل ذو أهمية كبيرة فعلى المدربين أن يكونوا على علم تام فيما يخص هذه الصفة، من هذا المنطلق يمكن إبراز أهمية التدريب المدمج بالألعاب المصغرة ودوره في تطوير سرعة للاعبين، إلا أن العائق الوحيد يكمن في كيفية التحكم وتقنين الجهد البدني في هذا النوع من التدريب، ومنه نطرح التساؤل العام التالي:

هل تؤثر الألعاب المصغرة في تطوير سرعة أواسط كرة القدم أقل من 15 سنة؟

- الفرضية العامة:

التدريب بالألعاب المصغرة يساهم في تطوير سرعة لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

2- الهدف العام من الدراسة:

- التحقق من أثر الألعاب المصغرة على تطوير أحد العناصر الأساسية في كرة القدم عند أواسط كرة القدم والمتمثل في عنصر السرعة.
- إبراز أهمية استعمال الألعاب المصغرة في كرة القدم.
- معرفة الخصائص الوظيفية عند أواسط كرة القدم أقل من 15 سنة.

3- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

3-1 الطريقة والأدوات:

يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وعيّنة الدراسة وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذا إبراز التقنيات الإحصائية المستعملة.

3-2- منهج الدراسة:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يلقي عليها الباحث قاعدته الأساسية للانطلاق في عملية البحث والدراسة، وكون هذه الأسس المنهجية المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالعلمية والدقة، والمنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه ويختلف المنهاج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها.

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها، ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

3-3- عينة البحث:

تعد عملية اختبار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله، وتنسجم مع المشكلة المراد حلها، إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها الأصلي اصدق تمثيل تم اختيار مجتمع بالطريقة القصدية، أو العمدية تتألف العينة من 19 لاعب كرة القدم لأكاديمية أولمبيك مارسيليا بالجزائر العاصمة لفئة أقل من 15سنة.

تتدرب هذه الفئة بمتوسط 6 إلى 8 ساعات بمعدل 4 حصص أسبوعيا، لهم عمر رياضي يقدر بأكثر من 6 سنوات.

3-4- أدوات الدراسة:

قصد الوصول إلى حلول الإشكالية المطروحة، والتحقق من صحة فرضية هذا البحث، لزم إتباع أنجع الطرق والأدوات في الفحص والدراسة، وتتمثل هذه الأدوات فيما يلي:

- الدراسة النظرية:

التي يقصد بها "المعطيات البيبليوغرافية" أو "المادة الإخبارية"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع وقواميس، أنترنت، إلخ التي يدور محتواها حول موضوع بحثنا، وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم موضوع بحثنا، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع، والهدف منها تكوين خلفية نظرية عن الموضوع لغرض التوجه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

- الاستبيان (الدراسة الاستطلاعية):

أنه للتأكُّد من صدق الأداة، هناك عدة أساليب أيسرها هو صدق المحكِّمين، على اعتبار أن المحكم شخص مختص في هذا المجال، ويمكنه أن يحكم بما إذا كانت الأسئلة الموضوعة في الاستبيان تقيس فعلاً ما وضعت لقياسه؛ ولهذا يمكن أن يشير الباحث في رسالته إلى أنه قد استخدم صدق المحكمين كطريقة في تقدير صدق أداة الرسالة، ويجب الإشارة هنا إلى أن المحكم لا يقيس صدق الأداة أو ثباتها، وإنما يقدر ذلك تقديرًا.

ويعتبر صدق المحكمين أو استطلاع آراء المحكمين الخبراء من أكثر طرق الصدق شيوعًا وسهولة، وأشهرها استخدامًا لدى الباحثين، ولكنها ليست دقيقة؛ لأن بعض المحكمين قد لا يكون مخلصًا أمينًا في تحكيم الاستبيان، وصدق المحكمين هو أن يختار الباحث عددًا من

المحكمين المتخصصين في مجال الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة، ويطلب منهم تصحيح الفقرات أو الحكم عليها بأنها مرتبطة بالبعد الذي تقيسه أم غير مرتبطة.

– طرق البحث:

طريقة جمع المادة المخبرية وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث وتتناسب مع أهدافه.

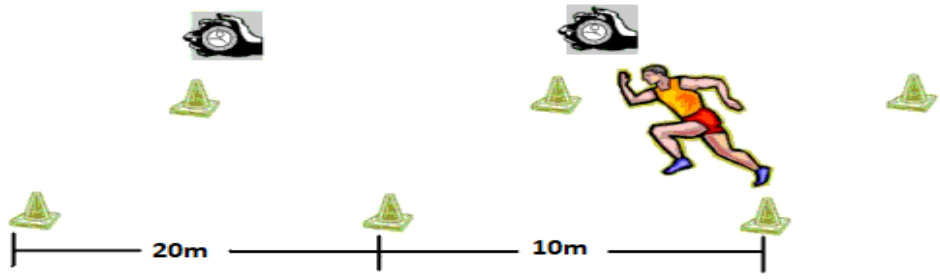
– طريقة الاختبارات الميدانية:

وهي 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 إذ لابد أن تكون الاختبارات مقننة ومتحكم فيها.

– اختباري السرعة لمسافة 10 و20 متر:

- **اسم الاختبار:** ركض (10)م أو (20)م
- **الهدف من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية (القصوى)
- **الادوات:** ساعة توقيت الكترونية، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الاول والثاني (10)م والثاني (20)م، حيث يمثل الخط الاول مكان البداية من الوقوف اما الخط الثاني فيمثل خط النهاية.
- **مواصفات الاداء:** يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف وعند سماع صافرة المطلق يبدا بالتعجيل المستمر في محاولة للوصول الى اعلى سرعة ممكنة مباشرة ويستمر في المحافظة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثاني.
- **التسجيل:**

يعطى للمختبر محاولتين فقط. ويتم حساب الزمن الأفضل(**OLIVIERBOLLIET&AURELIENBROUSSAL,2012**).



الشكل رقم (01): يوضح كيفية أداء اختبار لمسافة 10 و20 متر.

– الطريقة الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية لفهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها. علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في بحثنا على المعالجة الإحصائية باستخدام:

- النسب المئوية:

استعملنا أثناء بحثنا هذا لتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها عملية حساب النسب المئوية وذلك بتطبيق القاعدة الثلاثية وصيغتها كالآتي (عبده علي نصيف، 75:1997):

النسبة المئوية = عدد التكرارات.x100/ عدد العينة

- المتوسط الحسابي:

$$\bar{X} = (\sum Xi) / n$$

حيث: $\bar{X}$ هو المتوسط الحسابي

$\sum iX$ هو مجموع عدد القيم

n هو عدد العينة

- الانحراف المعياري:

$$S = \sqrt{(\sum (Xi - X) / (N-1))^2}$$

حيث: Xi هو القيمة

X هو الوسط الحسابي

n هو عدد العينة

- اختبار T test:

هو أحد أهم الاختبارات الإحصائية وأكثرها استخداما في الأبحاث والدراسات التي تهدف للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي عينتين، مثال: عندما يحاول الباحث اختبار الفروق بين متوسطي مجموعتين من الطلاب درست كل منهما بطريقة تدريس مختلفة لتعرف مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تخبرنا بأفضلية طريقة منهما على الأخرى.

وهناك مجموعة من الشروط العامة في الاختبارات المعلمية (ParametricStatistics) ومنها اختبار "ت":

- أن يكون مستوى قياس المتغير التابع (المختبر) كمي سواء كان نسبيا أو فئويا.
- المعاينة العشوائية بمعنى استخدام الأسلوب العشوائي في اختيار العينات.
- استقلالية القياس أو المشاهدات.
- التوزيع الاعتدالي لدرجات للمتغير التابع.
- تجانس التباين تماثل تشتت درجات المجموعات حول متوسطها الحسابي.

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج SPSS للمعالجة الإحصائية وهو أحد أهم وأشهر البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، أهم خصائصه: بساطة الاستخدام وسهولة الفهم.

4- عرض وتحليل النتائج:

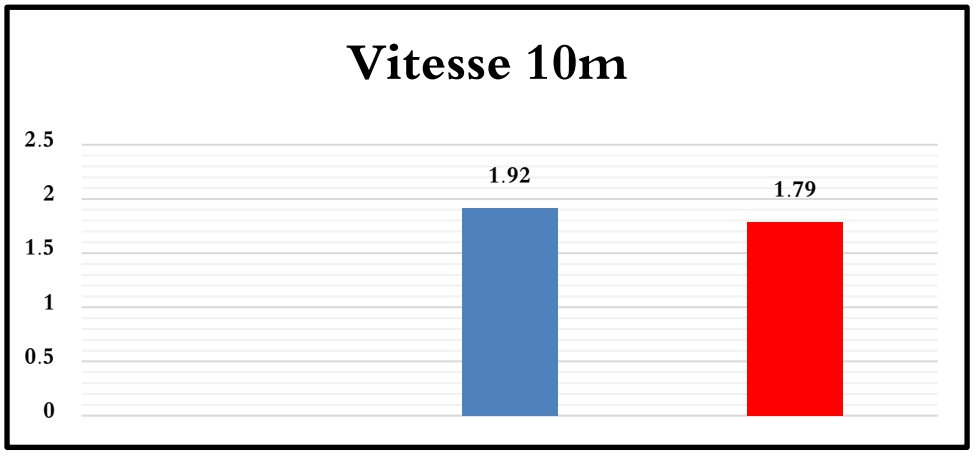
4-1-عرض ومناقشة نتائج السرعة لمسافة (10م) القبلي 1والبعدي 2لعينة البحث (بعد 3 أشهر):

الجدول رقم (01): يمثل نتائج اختبار السرعة لمسافة (10م) القبلي 1 والبعدي2 المطبق على عينة البحث.

نتائج العينة	العدد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		تصنيف ويلكوكسون	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الحرجة	الدلالة الإحصائية
		قبلي1	بعدي2	قبلي1	بعدي2					
	19	1.92	1.79	0.23	0.20	-3.850	18	0.05	0.0001	دال إحصائيا

حصلت المجموعة في الاختبار القبلي1 على متوسط حسابي قدره **1.92** وانحراف معياري قدره **0.23**، وحصلت في الاختبار البعدي2 على متوسط حسابي قدره **1.79**وانحراف معياري قدره **0.20**، وكان اختبار تصنيف ويلكوكسون**-3.850** بقيمة حرجة قدرها**0.0001** وهي أقل من مستوى الدلالة **0.05**عند درجة حرية **18**، وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج انطلاقا من النتائج الإحصائية أن هناك تحسن في السرعة لمسافة (10م)عند عينة البحث بعد انقضاء 3 أشهر.

شكل رقم (02): يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي1والاختبار البعدي2السرعة لمسافة (10م) بعد 3 أشهر.



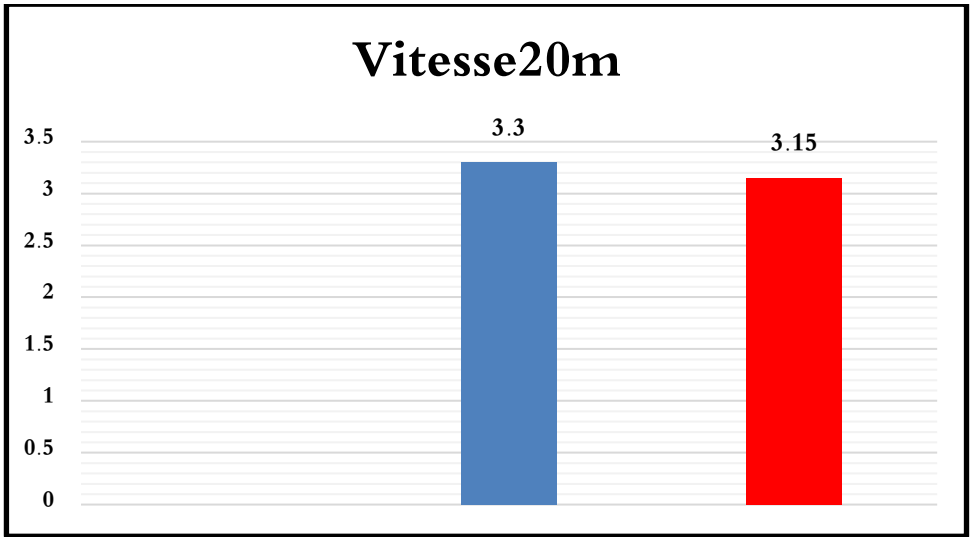
4-2-عرض ومناقشة نتائج السرعة لمسافة (20م) القبلي 1والبعدي 2لعينة البحث (بعد 3 أشهر):

الجدول رقم (02): يمثل نتائج اختبار السرعة لمسافة (20م) القبلي 1 والبعدي2 المطبق على عينة البحث.

نتائج العينة	العدد	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		اختبار "ت" T test	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الحرجة	الدلالة الإحصائية
		قبلي1	بعدي2	قبلي1	بعدي2					
	19	3.30	3.15	0.16	0.16	0.937	18	0.05	0.0001	دال إحصائيا

حصلت المجموعة في الاختبار القبلي1 على متوسط حسابي قدره **3.30** وانحراف معياري قدره **0.16**، وحصلت في الاختبار البعدي2 على متوسط حسابي قدره **3.15** وانحراف معياري قدره **0.16**، وكان اختبار "ت" T test يساوي**0.937** بقيمة حرجة قدرها**0.0001** وهي أقل من مستوى الدلالة **0.05**عند درجة حرية **18**، وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية، ومنه نستنتج انطلاقا من النتائج الإحصائية أن هناك تحسن في السرعة لمسافة (20م)عند عينة البحث بعد انقضاء 3 أشهر.

شكل رقم (03): يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي1والاختبار البعدي2السرعة لمسافة (20م) بعد 3 أشهر.



5–استنتاج عام:

جوابا على التساؤل "هل تؤثر الألعاب المصغرة في تطوير سرعة أواسط كرة القدم أقل من 15 سنة؟" أعطينا الفرضية التالية: التدريب بالألعاب المصغرة يساهم في تطوير سرعة لاعبي كرة القدم صنف أواسط، ومن خلال هذا قمنا بتحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة لمسافة 10 و20 مترالقبلي1 والبعدي2 المطبق على عينة البحث التي بينت لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل الاختبار البعدي، ومنه نستنتج انطلاقا من النتائج الإحصائية أن هناك تحسن في عنصر السرعة عند عينة البحث، وبهذا نؤكد صحة الفرضية أن التدريب بالألعاب المصغرة يساهم في تطوير سرعة لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

6– الخاتمة:

فيما يخص ظاهرة البحث قمنا بتوزيع استبيان للمدربين لرؤية ما إذا كانوا يتحكمون أو يعرفون طرق تكمين حمولة التدريب ببرنامج تدريبي مدمج خاص بالألعاب المصغرة لدى الفئات الشبانية في كرة القدم، وبعد الإجابة على الاستبيان وجدنا أن معظم الآراء لها ميول لموضوع دراستنا بحيث أن معظم المدربين والمحضرين البدنيين يلمون بطريقة التدريب المدمج بالألعاب المصغرة لتكمين حمولة التدريب الرياضية، كما أن معظمهم يقوم بتكمين حمولة التدريب لدى الفئات الشبانية خاصة الفئة العمرية المدروسة (فئة أقل من 15 سنة)، وهذا ما ساعدنا في توجيه دراستنا.

فعززنا تساؤلنا بفرضية عملية التي تقول أنهناك تأثير دال إحصائيا على سرعةلاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة، حيث تحققت هي الأخرى وهذا ما يوضحه الشكلين رقم (02) و (03)اللذان يمثلان مقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي1 والاختبار البعدي 2 للسرعة،وهو ما استنتجنا من خلاله أنه هناك تأثير دال إحصائيا على سرعةلاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة.

7- قائمة المراجع:

- بن الطاهر اسماعيل .ولد احمد وليد: تأثير الموسم التدريبي على خصائص التركيب الجسمي لدى عدائي المسافات لرياضيي المستوى العالي، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 11، العدد 2، سنة 2020، الصفحة 247-265.
- حسن السيد أبو عبدو: الإعداد البدني للاعبي كرة القدم كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، الإسكندرية،2008.
- عبده علي نصيف وآخرون: طرق الإحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1977، ص 75.
- سامي الصفار: الإعداد الفني في كرة القدم، جامعةبغداد،1984، ص 32.
- صدوق حمزة، كبوية محمد: فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم أواسط أقل من 19 سنة، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 11، العدد 2، سنة 2020، الصفحة 413-432.
- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، 2002، ص 68.

- Alexander DELLAL: de l'entrainement a la performance en football, deboeck, 2008, p09.

- Alexander DELLAL: de l'entrainement a la performance en football, deboeck, 2008, p10.

- AURELIEN BROUSSAL & OLIVIER BOLLIET : les tests de terrain, 4trainer, 2012, p 216.

- **الحالات والاقتباسات:**

- (ألكسندر دلال، 2015، ص 133).
- (علي بن قوة، 2004، ص 94).
- (كلودبوييل، 2012، ص 56).

6–ملاحق:

Académie de l'Olympique de Marseille

N°	NOM ET PRENOM	TESTS VITESSE	
		Vitesse 10m (seconde)	Vitesse 20m (seconde)
1	HADJ MOUSSA Djaafar	1,8	3,1
2	ALALGUA Said	1,7	3,05
3	HAMMOUCHE Malik	1,6	3,05
4	BOUALI Sami	1,6	3,15
5	IOUALALENE Chafik	1,7	2,9
6	AHRIZE Med Djawad	1,8	2,9
7	BOUCHHIR Wail	1,5	2,9
8	ATTOUCHE Samy	1,72	3,18
9	BOUHMED Rayan	1,5	2,95
10	DJEOUADI Abdelwakil	1,45	3
11	LOURGUIOUI Nazim	2,1	3,3
12	RAKENE Kamel eddine	2	3,36
13	BOUTAMEUR Rayan	1,8	3,2
14	OUSSRIRE Mouncif	1,8	3
15	BENREKTA Moussa	1,6	2,9
16	NABTI Yasser	2	3,3
17	OUILEM Abdellah	1,67	2,9
18	BOUZIT Rafik	1,74	3,05
19	KESSAH Abderahmane	1,61	2,78

LA DATE : 05/04/2019

Académie de l'Olympique de Marseille

N°	NOM ET PRENOM	TESTS VITESSE	
		Vitesse 10m (seconde)	Vitesse 20m (seconde)
1	HADJ MOUSSA Djaafar	1,7	3
2	ALALGUA Said	1,7	2,9
3	HAMMOUCHE Malik	1,6	3
4	BOUALI Sami	1,5	3,1
5	IOUALALENE Chafik	1,65	2,88
6	AHRIZE Med Djawad	1,8	2,7
7	BOUCHHIR Wail	1,4	2,85
8	ATTOUCHE Samy	1,7	3
9	BOUHMED Rayan	1,4	2,91
10	DJEOUADI Abdelwakil	1,4	2,93
11	LOURGUIOUI Nazim	2	3,1
12	RAKENE Kamel eddine	1,9	3,22
13	BOUTAMEUR Rayan	1,7	3
14	OUSSRIRE Mouncif	1,6	2,8
15	BENREKTA Moussa	1,5	2,85
16	NABTI Yasser	1,8	3,2
17	OUILEM Abdellah	1,62	2,7
18	BOUZIT Rafik	1,7	3
19	KESSAH Abderahmane	1,58	2,65

LA DATE : 05/08/2019

Activer Windows