



<b>العنوان باللغة العربية:</b> أثر برنامج تدريبي مقترح باستعمال الألعاب المصغرة على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم (دراسة تجريبية عند أواسط أكاديمية أولمبيك مارسيليا- الجزائر العاصمة)		
<b>Title In English:</b> <b>The effect of a proposed training program using small sided games on the explosive power of soccer players</b>		
الإسم الكامل للمؤلف الأول* <sup>1</sup> : عرقوب حسان الإسم الكامل للمؤلف الثاني <sup>2</sup> : د/ فتني مونية <sup>1</sup> مؤسسة الانتماء (البلد): معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر3، الإيميل للباحث: <a href="mailto:hacenark@hotmail.fr">hacenark@hotmail.fr</a> <sup>2</sup> مؤسسة الانتماء (البلد): معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة الجزائر3، الإيميل للباحث: <a href="mailto:fetni.mounia.nouri@gmail.com">fetni.mounia.nouri@gmail.com</a>		
تاريخ النشر: 2021/01-/01-	تاريخ القبول: 2022-12-06	تاريخ الإرسال: 2022-02-09

## الملخص:

نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعتها 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 القوة الانفجارية وهو ما تؤكدته أغلب الأبحاث والدراسات التي تناولت موضوع الألعاب المصغرة.

**الكلمات المفتاحية:** الألعاب المصغرة، القوة الانفجارية، كرة القدم، فئة الأواسط.

### 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 from the explosive power point of view, which is confirmed by most of the researches and studies that dealt with the topic of small sided games.**

**KEY WORDS:** Small sided games, Explosive power, Football, Youth CATEGORY U15.

## 1- مقدمة ومشكلة البحث:

### 1-1- 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 عبود، 2008)، و نستشهد بذلك من الحوار الذي أجراه الأخصائي كلود بوييل (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 ما يتعلق باللاعبين سواء من الجانب البدني والمهاري. لكن المتطلع على كرة القدم الجزائرية يلاحظ منذ الوهلة الأولى ضعف واضح وتذبذب النتائج الرياضية، حيث يؤكد (علي بن قوة، 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 مهارة والبدنية للاعبين هو الأفضل والأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية وكذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري".

## 1-2- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### - حمل التدريب الرياضي:

كمية التأثير المعينة الواقعة على اجهزة اللاعب 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 متأثرا 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).

### 1-3- الدراسات السابقة والمشاهدة:

#### ❖ 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 (1 ligue).

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 مدججة 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 مسالتي 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 للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة لتنمية القوة والسرعة.
  - معرفة ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
  - معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة 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 أقل 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.

#### 1-4- 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 الخضر البدني بمجموعة اختبارات بدنية لمعرفة نوعية المجموعة أو القدرة البدنية التي تختلف طبقا للمرحلة العمرية أو الجنس (صندوق حمزة، فعالية التدريبات المدمجة في فترة الإعداد العام والخاص على تطوير الأداء المهاري للاعبين 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 المناسب مورفولوجيا وصاحب القوة الانفجارية الأكبر 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 القوة الانفجارية عامل ذو أهمية كبيرة فعلى المدربين أن يكونوا على علم تام فيما يخص هذه المرحلة من تحضير بدني، مهاري، تكتيكي، معرفي، نفسي.

من هذا المنطلق يمكن إبراز أهمية التدريب المدمج بالألعاب المصغرة ودوره في تطوير القوة الانفجارية 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 القوة الانفجارية عند أواسط كرة القدم أقل من 15 سنة؟

– الفرضية العامة:

التدريب بالألعاب المصغرة يساهم في تطوير القوة الانفجارية عند 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 القوة الانفجارية.
- إبراز أهمية استعمال الألعاب المصغرة في كرة القدم.
- معرفة الخصائص المورفولوجية 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 لترجمة المتعلقة بالبيانات ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وعينة 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 المنهج 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 اختيار 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 15 سنة.

تندرب 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 للتأكد من صدق الأداة، هناك عدة أساليب أيسرها هو صدق المحكمين، 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 تقديراً.

ويعتبر صدق المحكمين أو استطلاع آراء المحكمين الخبراء من أكثر طرق الصدق شيوعاً وسهولة، وأشهرها استخداماً لدى الباحثين، ولكنها ليست دقيقة؛ لأن بعض المحكمين قد لا يكون مخلصاً أميناً في تحكيم الاستبيان، وصدق المحكمين هو أن يختار الباحث عدداً 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.

4- طرق البحث:

طريقة جمع المادة المخبرية وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بموضوع البحث وتناسب مع أهدافه.

4-1- طريقة الاختبارات الميدانية:

وهي من أهم الطرق استخداماً في المجال الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية إذ لا بد أن تكون الاختبارات مقننة ومتحكم فيها.

4-1-1- اختبار مؤشر الكتلة الجسمية IMC:

– اختبار القوة للأطراف السفلية **Sergent Test**:

في هذا الاختبار يقوم اللاعب بمد يده على سلم الارتفاع فندون الارتفاع الابتدائي ثم يجلس وضعياً البطة على درجة 90 ° من الأرض ثم يقفز إلى أعلى ارتفاع ممكن ثم بواسطة المعادلة المقترحة وجدول القياسات والمهارات نحدد استطاعة اللاعب.

$$21.2 \times h + 23 \times m - 1393 = P.M (WATT)$$

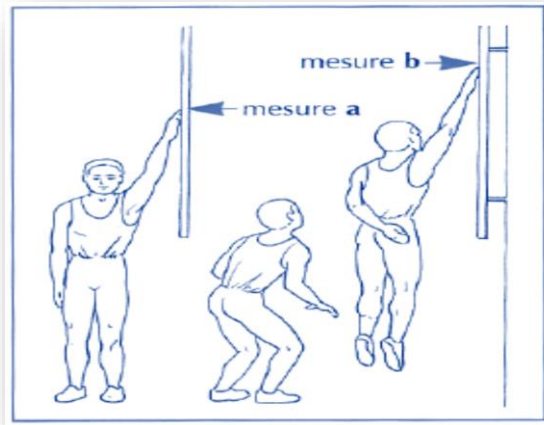
نوعية القفز

القفز (سم)



ضعيف جدا	< 45
ضعيف	< 50
متوسط	< 55
حسن	< 60
جيد	< 65
جيد جدا	< 70

جدول رقم (01): تحديد نوعية القفزة



شكل رقم (01): تحديد كيفية أداء اختبار SERGENT

#### 4-1-2- 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 كالاتي (عبده علي نصيف، 1997:75):

$$100 / \text{عدد العينة} \times \text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات}$$

## - المتوسط الحسابي:

$$X = (\sum Xi) / n$$

حيث:  $\bar{X}$  هو المتوسط الحسابي

$\sum Xi$  هو مجموع عدد القيم

n هو عدد العينة

## - الانحراف المعياري:

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

حيث:  $Xi$  هو القيمة

$\bar{X}$  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 نخبنا بأفضلية طريقة منهما على الأخرى.

وهناك مجموعة من الشروط العامة في الاختبارات المعلمية (Parametric Statistics) 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 الاعتمادي 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.

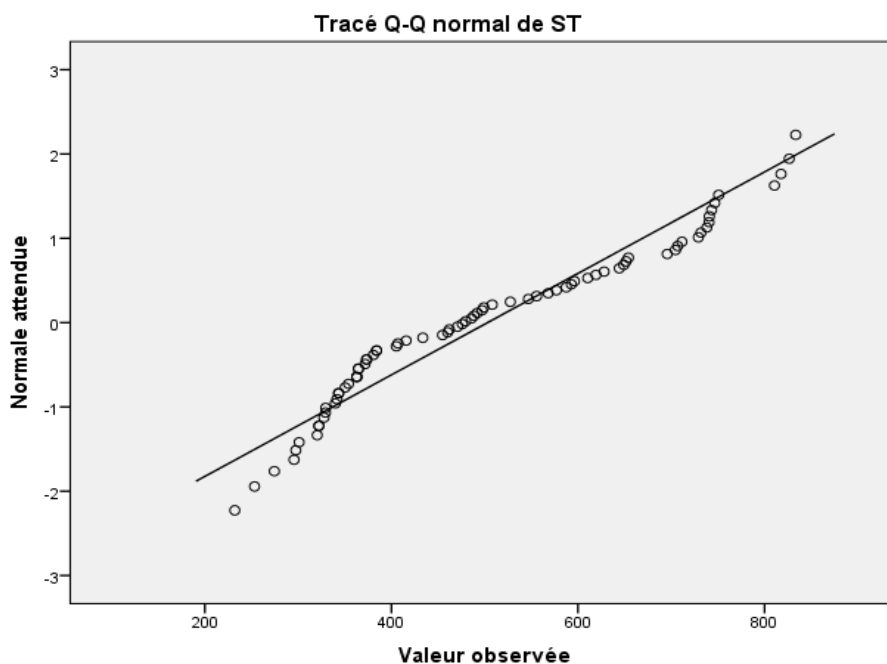
4-2- عرض وتحليل النتائج:

4-2-1- التوزيع الطبيعي لنتائج قوة الأطراف السفلية القبلية والبعدي المطبقة على عينة البحث:

الجدول رقم (02): يمثل نتائج التوزيع الطبيعي لقوة الأطراف السفلية القبلي 1 والبعدي 2 المطبق على عينة البحث:

نتائج العينة	العدد	المتوسط الحسابي (واط)	الانحراف المعياري (واط)	إحصاء شايبرو	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الحرجة	الدلالة الإحصائية
	19	503.05	14.78	0.933	18	0.05	0.001	لا تخضع

حصلت المجموعة في الاختبار التوزيع الطبيعي على متوسط حسابي قدره 503.05 وانحراف معياري قدره 14.78، وكان إحصاء شايبرو يساوي 0.933 بقيمة حرجة قدرها 0.001 أصغر من مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن العينة لا تخضع للتوزيع الطبيعي.



الشكل رقم (02): يمثل نتائج التوزيع الطبيعي لقوة الأطراف السفلية القبلي 1 والبعدي 2، 3، 4 المطبق على عينة البحث

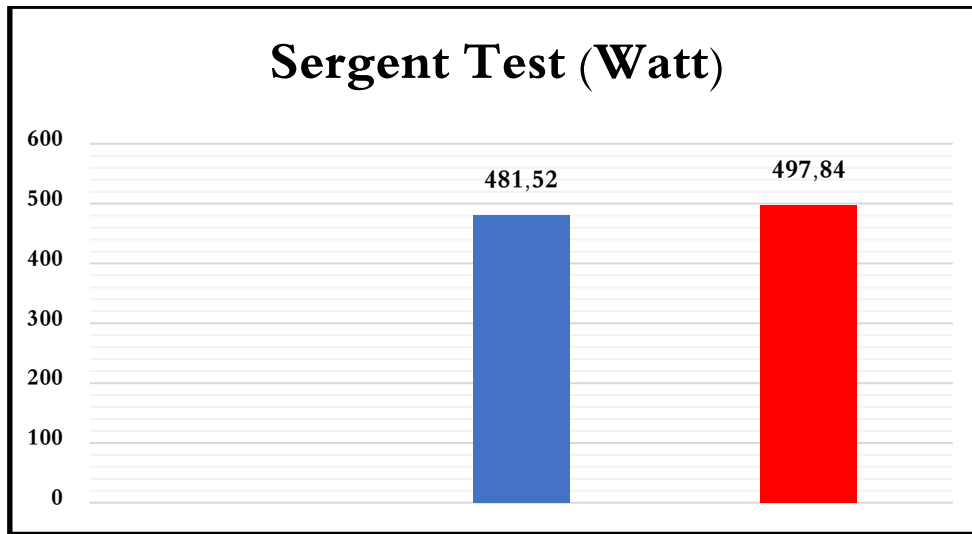
4-2-2- عرض ومناقشة نتائج قوة الأطراف السفلية القبلي 1 والبعدي 2 لعينة البحث (بعد 3 أشهر):

الجدول رقم (03): يمثل نتائج قوة الأطراف السفلية القبلي 1 والبعدي 2 المطبق على عينة البحث

الدلالة الإحصائية	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	تصنيف ويلكوكسون	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		العدد	نتائج العينة
					بعدي 2	قبلي 1	بعدي 2	قبلي 1		
دال إحصائية	0.0001	0.05	18	-3.799	165.75	172.93	497.84	481.52	19	

حصلت المجموعة في الاختبار القبلي 1 على متوسط حسابي قدره 481.52 وانحراف معياري قدره 172.93، وحصلت في الاختبار البعدي 2 على متوسط حسابي قدره 497.84 وانحراف معياري قدره 165.75، وكان اختبار تصنيف ويلكوكسون -3.799 بقيمة حرجة قدرها 0.0001 وهي أقل من ومستوى الدلالة 0.05 عند درجة حرية 18، وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج انطلاقاً من النتائج الإحصائية أن هناك تحسن في قوة الأطراف السفلية عند عينة البحث بعد انقضاء 3 أشهر.



شكل رقم (03): يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي 1 والاختبار البعدي 2 لقوة الأطراف السفلية بعد 3 أشهر

أشهر

## 5- 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 والمخضرين 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.

فعرزنا تساؤلنا بفرضية عملية التي تقول أنه هناك تأثير دال إحصائيا على القوة الانفجارية لدى لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة، حيث تحققت هي الأخرى وهذا ما يوضحه الشكل رقم (02) الذي يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي 1 والاختبار البعدي 2 لمؤشر القوة الانفجارية، وهو ما استنتجنا من خلاله أنه هناك تأثير دال إحصائيا على نسبة القوة الانفجارية لدى لاعب كرة القدم الشاب باستعمال التدريب المدمج بالألعاب المصغرة.

6-المراجع المستخدمة في البحث:

- 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، جامعة بغداد، 1984، ص 32.
- صدوق حمزة، كبوية محمد: فعالية التدريبات المدججة 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 والمدرّب، 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.

- الحالات والافتباسات:

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