

التدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية وتأثيره على بعض المؤشرات البدنية وبعض مؤشرات الهجوم الفردي.

Training in the way of Small-sided games in the preparatory stage and its effect on some physical indicators and some indicators of individual attack.

بن راشد ياسين^{1*}، ربوح صالح²، واضح أحمد الأمين³.

^{1,2,1} مخبر القياس والتقييم، ³ مخبر برنامج البحوث المتعددة في علوم الرياضة وحركة النسان.

¹ جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، benrached.yacine@cuniv-tissemsilt.dz

² جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، salahdin1610@hotmail.com

³ جامعة تيسمسيلت (الجزائر)، ouadeh.ahmed.elamine@cuniv-tissemsilt.dz

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج تدريبي بطريقة الألعاب المصغرة في مرحلة الإعداد ودراسة تطور بعض المؤشرات البدنية وبعض مؤشرات الهجوم الفردي لفريق أشبال الجلفة فئة أقل من 17 سنة، واشتمل البرنامج التدريبي على خمسة أسابيع، بمجموع (19) جرعة تدريبية وبعد تطبيق القياسات البعدية سجل الباحثون فروقا دالة احصائيا، حيث توصلوا إلى تحقق الفرضية العامة للدراسة.

كلمات مفتاحية: الألعاب المصغرة، المرحلة الإعدادية، المؤشرات البدنية، الهجوم الفردي، فئة أقل من 17 سنة.

Abstract: This study aimed to build a training program in the way of Small-sided games in the preparation stage and study the development of some physical indicators and some indicators of individual attack for Achbal of Djelfa U17, and the training program included five (5) weeks, with a total of (19) training doses and after applying the measurements After the study, the researchers recorded statistically significant differences, as they reached the realization of the general hypothesis of the study.

Keywords: Small-sided games, preparatory stage, physical indicators, individual attack, category U17.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة واشكالية البحث:

الهدف الأساسي من التدريب الرياضي عامة وكرة القدم خاصة هو الارتقاء بالمستويات الحركية والبدنية والوظيفية والمهارية للاعب، والوصول باللاعب للإنجاز الرياضي، ونجد من بين الطرق التدريبية الحديثة في كرة القدم التي يعتمد عليها المدرب التدريب بطريقة الألعاب المصغرة (*les jeux réduits*)، التي لاقت اهتمام كبير من قبل الباحثين والمدرّبين حول مدى فعاليتها في تطوير مختلف القدرات البدنية والمهارية الخططية، حيث تم نشر العديد من الدراسات والبحوث في هذا الخصوص ويشير (Dawson.Rowsell,2009) إلى أن الألعاب المصغرة تستخدم بشكل كبير في تدريب لاعبي كرة القدم نظرا لفعاليتها في تطوير أداء اللاعبين، ويذكر (قنون وشريف، 2021، ص281) بأنها تساهم في تطوير المهارات وتحسين الأداء ويمكن استخدامها لجميع الفئات العمرية والمستويات.

تعتبر المرحلة الإعدادية هي المرحلة الأولى في الموسم الرياضي في كرة القدم وحجر الأساس للاعب والتي من خلالها يمكنه أن يقدم موسم في المستوى واحتمال دون اصابات، لذلك يلجأ المدربون إلى الاعتماد على طرق تدريبية تتوافق مع قدرات لاعبيهم الوظيفية ومع الهدف المسطر من طرف المدرب خلال هذه المرحلة، حيث يتم فيها تنمية الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم (المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة)، ويذكر (صدوقي، 2009، ص465) بأن التدريب بطريقة الألعاب المصغرة من (1 ضد 1) إلى غاية (8 ضد 8) يهدف إلى تطوير صفة المداومة بأنواعها (المداومة الهوائية القصوة VMA، الاستطاعة الهوائية القصوى PMA،...)، ويذكر (خليف ومزاري، 2022) بأن القدرة على تكرار السرعات RSA تعد من بين الصفات البدنية المركبة ذات الأهمية الكبيرة نظرا لطبيعة كرة القدم الحديثة التي تتميز بأداء اللاعبين لعدد كبير من السرعات العالية وبفترات راحة قليلة نسبية، حيث أثبتت القدرة على تكرار السرعات أنها عامل مهم لتحقيق الانجاز في كرة القدم، ويذكر (قاسم، 2018) بأن القوة تلعب دورا في انجاز اللاعب لمختلف الحركات والمهارات ويتضح ذلك خلال التصويب، ضرب الكرة بالرأس والتمرير،...، وأيضا في التغطية والاحتكاك الدائم مع الخصم (قاسم، 2018، ص04). ويرى (Dellal,2012) أن لاعب كرة القدم يجب أن يتميز بالحيوية لأطول فترة ممكنة خلال المباراة، والتي نلاحظها عند حساب زمن ملاسمة قدم اللاعب الأرض خاصة عند الجري ثم تغيير اتجاهه للعب أو فقدان الكرة (Dellal,2012,P64).

ويذكر (حجاب وآخرون، 2021) على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة واتقان أثناء التدريب، وأن تؤدي في ظروف تشبه ظروف المباراة، مثل التدريبات المركبة مع الزميل وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين الخصوم في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أنها تعطي للاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهذوء الاعصاب أثناء اللعب، حيث يمكن تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات من خلال تمارين تخلق مواقف مثل موقف 2 ضد 2 أو 3 ضد 3 أو 2 ضد 3 أو 3 ضد 4. (حجاب وآخرون، 2021، ص428).

حيث لاحظ الباحث في نتائج تثمين مشكلة البحث أنه في تدريب الفئات الشبانية وخاصة فئة اقل من 17 سنة بأنه يتم تدريبهم بالطرق التدريبية الكلاسيكية وحتى بدون كرة، أي يكون تطوير جوانب التدريب بطريقة متتالية وليست بطريقة متداخلة، وهذا ما حاول الباحث التطرق إليه أي تطوير الجانب البدني مع الجانب الخططي الهجومي الفردي بطريقة متداخلة،

1.1 التساؤل الرئيسي:

هل يؤثر التدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية على بعض المؤشرات البدنية وبعض مؤشرات الهجوم الفردي لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة؟

2.1 الفرضيات الجزئية:

- للتدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية أثر على بعض المؤشرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

- للتدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية أثر على بعض مؤشرات الهجوم الفردي لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

3.1 الدراسات المشابهة:

1.3.1 دراسة دراسة دهلي هي، 2016، -مستغانم-، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان:

فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

➤ أهداف الدراسة:

- اقتراح تدريب بدني مدمج يحسن وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

- التعرف على أثر التدريب البدني المدمج من خلال تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية لدى لاعبي كرة القدم.

➤ منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة بتطبيقات.

➤ عينة الدراسة: تمثلت العينة في أواسط وداد مستغانم أقل من 19 سنة، والبالغ عددهم 16 لاعبا.

➤ أداة البحث الأساسية: شبكة ملاحظة من انشاء الباحث.

➤ أهم النتائج:

- أشارت الفرضية الأولى للباحث أن التدريب البدني المدمج يؤثر ايجابا في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية، وبعد عرض النتائج والمعالجة الإحصائية تبين أن الفرضية الأولى محققة، وأعزاها الباحث للبرنامج التدريبي المقترح.

- وأشارت الفرضية الثانية إلى أنه يمكن التغلب على الحالات الدفاعية للفريق المنافس في حالة تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية، بعد تحليل النتائج ومناقشتها من خلال زيادة المحاولات الهجومية الناجحة بنسبة 30%، وما تطابق أيضا في زيادة عدد الأهداف بنسبة 100%، والتي اعزاها للبرنامج التدريبي المقترح، في الأخير توصل الباحث إلى تحقق الفرضية الثانية.

التدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية وتأثيره على بعض المؤشرات البدنية وبعض مؤشرات الهجوم الفردي.

2.3.1 دراسة دراسة عاقل حسين 2018 – جامعة بسكرة-، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان:

أثر استخدام الألعاب المصغرة (5ضد5) و(2ضد2) في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة.

➤ أهداف الدراسة:

- إعداد برنامج تدريبي خاص بتطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سنة من خلال الألعاب المصغرة 5ضد5 و2ضد2.
 - إمكانية استخدام الاختبارات البدنية والمهارية في عملية الكشف عن على تطوير الصفات البدنية والمهارية.
 - محاولة حل مشكلة تدني مستوى اللياقة البدنية للاعب الجزائري وخاصة في القسم الهادي.
 - تحسيس المدربين أهمية الألعاب المصغرة ودورها الفعال في المحافظة على اللياقة البدنية وتحسين الجانب المهاري والخططي.
 - منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي التصميم الثاني بمجموعتين تجريبيتين.
- ### ➤ عينة البحث:

- المجموعة الأولى: 10 لاعبين التدريب على طريقة العاب مصغرة 5ضد5.
 - المجموعة الثانية: 08 لاعبين التدريب على طريقة العاب مصغرة 2ضد2.
 - ينشطون في النادي الرياضي طولقة ولاية بسكرة.
- ### ➤ أداة البحث الأساسية: تمثلت الاختبارات بدنية في اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار T للرشاقة، اختبار السرعة 10م، اختبار السرعة 30م واختبار يويو YIRT، وتمثلت الاختبارات مهارية في الجري لمسافة 25م بين 03 حواجز، ضربة الركنية، اختبار مهاري كرة القدم الاتحاد الفرنسي لكرة القدم، اختبار رمية التماس.

➤ أهم النتائج:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لدى العينة التجريبية الأولى التي تدربت بأسلوب 2ضد2 لصالح الاختبارات البعيدة في الاختبارات البدنية، ما عدا اختبار 30م.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لدى العينة التجريبية الأولى التي تدربت بأسلوب 2ضد2 لصالح الاختبارات البعيدة في الاختبارات المهارية، ما عدا اختبارين رمية التماس وضربة الركنية، رغم وجود تحسن مقبول عند هذه الأخيرة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية الأولى التي تدرت بأسلوب 5 ضد 5 لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية، ما عدا اختبار 10 م والوثب العمودي فتطويرهما كان طفيف.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية الأولى التي تدرت بأسلوب 5 ضد 5 لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لدى المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البدنية.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لدى المجموعتين التجريبتين في الاختبارات المهارية، باستثناء الجري المتعرج ولصالح المجموعة الأولى 2 ضد 2 في النتيجة، وكذلك في تباعد نتائج العينة التجريبية الثانية 5 ضد 5.
 - إن استخدام الألعاب المصغرة في الوحدات التدريبية يساهم بشكل كبير في تطوير الجانب البدني والمهاري الخططي في نفس الوقت.
- 3.3.1 دراسة حجاب عصام وكمال بن مصباح 2018:
- مقال علمي بعنوان: فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.
- أهداف الدراسة:
- التعرف على مدى مساهم البرنامج التدريبي على أساس الألعاب المصغرة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.
 - الكشف عن طبيعة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في الصفة البدنية قيد الدراسة (القوة المميزة بالسرعة).
- منهج الدراسة: استخدام الباحثان المنهج التجريبي.
- مجتمع وعينة الدراسة: بالنسبة للمجتمع اللاعبين الاقل من 17 سنة الذين ينشطون في الرابطة الجهوية لولاية عنابة والبالغ عددهم 55 فريق مقسمة على 04 أفواج (A,B,C,D)، أما عينة الدراسة فكانت كالتالي:
- المجموعة التجريبية: اتحاد سدراته ب 20 لاعبا.
 - المجموعة الضابطة: خضراوي احمد سدراته ب 20 لاعبا
- الأداة الرئيسية للدراسة: اختبارات بدنية ميدانية.
- أهم النتائج:

التدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية وتأثيره على بعض المؤشرات البدنية وبعض مؤشرات الهجوم الفردي.

- بعد تطبيق الباحثان للبرنامج التدريبي المكون من 08 أسابيع بمجموع 16 وحدة تدريبية، في مرحلة المنافسة، وبعد إجراء القياسات البعدية توصل الباحثان إلى ما يلي:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) ولكلتا الرجلين.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عيني البحث في القياس البعدي لاختبار الحجل على الرجل لمسافة (10م) ولكلتا الرجلين لصالح المجموعة التجريبية.
 - أه البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

ان برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي للوصول للاعب للمستوى العالي.

4.3.1 دراسة حجاب عصام وآخرون، 2021:

مقال علمي بعنوان:

دراسة تحليلية للأسباب الرئيسة التي أدت إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة دراسة ميدانية على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة- (حجاب عصام، سرايعة جمال، منصوري عبد الله، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 08 العدد (03)، 2021، ص 427-445).

➤ أهداف الدراسة:

- الوقوف على المعارف والمفاهيم (الثقافة التدريبية) التي يمتلكها مدربي الفئات الشبانية.
 - التعرف على دقة ومناسبة البرامج التدريبية التي يقدمها المدربين للفئة العمرية أقل من 17 سنة.
 - الوقوف على الامكانيات المادية والشرية الموجودة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة.
 - الكشف على أن هناك اهتمام بالتكوين القاعدي على مستوى الفئات الصغرى.
- منهج البحث: المنهج الوصفي الأسلوب المسحي.
- مجتمع وعينة البحث: تتكون البطولة الجهوية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة لولاية عنابة من خمس أفوج (أ)، ب، ج، د، كل فوج يحتوي على 11 فريق ماعدا الفوج "هـ" الذي يحتوي على 10 فرق وبالتالي قد بلغ عدد المدربين لسنة 2017/2018 (54 مدرب)، وقد تم توزيع الاستمارة الاستبائية على المدربين الذين ينشطون في الرابطة الجهوية لولاية عنابة وقد بلغ عددهم 44مدرب وهم يمثلون عينة البحث.
- أداة البحث الرئيسية: استمارة استبائية.
- أهم النتائج:

بعد مناقشة الفرضيات الأربعة للدراسة توصل الباحثون إلى ما يلي:

- محدودية المدربين في ثقافتهم التدريبية.
- البرامج التدريبية أهدافها غير واضحة ولا تتماشى مع متطلبات اللعبة وخصائص المرحلة العمرية.
- الامكانيات المادية والبشرية غير مساعدة على تطبيق البرامج التدريبية بشكل دقيق.
- غياب التكوين القاعدي على مستوى الفئات العمرية.

5.3.1 دراسة Ahmad Najib Abd Razak et al, 2020:

مقال علمي بعنوان: "تأثير الألعاب المصغرة على الفعالية الهجومية باستخدام التدوير التكتيكي للاعبين كرة القدم" (أحمد نجيب عبد الرزاق، زولاكبال عبد الكريم، أحمد هشيم، كوماران غانغاثران، المجلة الأوربية للطب الجزيئي والسريري، العدد 07 (02)، 2020، ص 5954-5963).

➤ أهداف الدراسة:

- التحقق من تأثير الألعاب المصغرة (4ضد4) بمساحة (30م×40م) على بعض المؤشرات الهجومية، باستخدام التدوير التكتيكي.

➤ منهج الدراسة: منهج تجريبي التصميم الثاني بمجموعتين (ضابطة وتجريبية).

➤ عينة الدراسة: 64 لاعبا من العاصمة الماليزية -كوالالمبور-، تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين:

- مجموعة تجريبية: 32 لاعبا، التدريب بالألعاب المصغرة (30م×40م) والتدوير التكتيكي (PERIODISATION TACTIQUE)، واختبار تقييمها (fut-sat).

- مجموعة ضابطة (مراقبة): 32 لاعبا، التدريب التقليدي. والتقييم باختبار (fut-sat).

➤ الأداة الرئيسية للدراسة: اختبار (fut-sat).

➤ أهم النتائج:

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالتدوير التكتيكي على المؤشرات الهجومية (مثل: الدعم، العرض، التنقل، الاختراق، الإبداع)، بشكل ايجابي وفعال مقارنة بالتدريب التقليدي.

- يمكن للاعبين استيعاب فكرة أسلوب لعب مدرهم في وقت وجيز، وبالتالي الاختصار في الوقت والجهد.

- تطوير جوانب التدريب (البدني، المهاري، الخططي، النفسي) بطريقة متداخلة وليست متتالية.

2. منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1.2 منهج الدراسة: اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج التجريبي

التدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية وتأثيره على بعض المؤشرات البدنية وبعض مؤشرات الهجوم الفردي.

2.2 مجتمع وعينة الدراسة: يتكون المجتمع الأصلي لدراستنا من مجموع فرق الرابطة الجهوية للبلدية لكرة القدم أقل من 17 سنة، والبالغ عددهم تسعة (09) فرق، بمجموع 207 لاعب، حيث تمثلت عينة الدراسة في فريق كرة القدم أشبال الجلفة فئة أقل من 17 سنة، الناشط في الجهوي الأول رابطة البلدية وتم اختيارها بالطريقة القصدية (العمدية)، وبلغ عدد العينة 23 لاعبا بنسبة 11,11% من المجتمع الأصلي.

3.2 مجالات البحث:

المجال الزمني: نلاحظ أن مدة تطبيق الدراسة فيها فوارق زمنية نوعا ما متباعدة وهذا راجع لانتشار الوباء (كوفيد 19)، حيث تعذر علينا مواصلة العمل بانتظام خلالها، حيث تمثلت التجربة الاستطلاعية في مرحلتين، المرحلة الأولى في اختيار عينة الدراسة وتثمين مشكلة البحث وترشيح الاختبارات المناسبة، والمرحلة الثانية تمثلت في تطبيق التجربة الرئيسية وهي تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مع الأخذ بعين الاعتبار مدة توقف البطولات وتأثيرها على مستوى أداء اللاعبين، من 2019/10/08 إلى 2021/11/30.

المجال المكاني: ملعب الشهيدين دروازي بلدية الجلفة والمركب الجوّاري الرياضي المجاهد براهيمخي لخضر بلدية الجلفة.

4.2 أدوات البحث:

1.4.2 لاختبارات البدنية:

- اختبار السرعة الهوائية القصوى (VMA) (YOYO-TEST) (www.theyoyotest.com): يمثل اختبار YOYO-TEST النوع الثاني المستوى الأول قياس السرعة الهوائية القصوى VMA للمبتدئين، التي تعتبر من أهم مؤشرات التدريب الرياضي، والتي من خلالها يتم بناء الحمل التدريب الفردي والجماعي.
- العتاد المستعمل: أرضية ملعب + أقماع + مكبر صوت + هاتف ذكي + تطبيق YOYO-TEST.
- وصف الاختبار:

الخطوة الأولى: يبدأ اللاعب الجري بعد سماع جرس الانطلاق بسرعة ابتدائية تقدر بـ 08 كم/سا، يقطع اللاعب ذهابا وإيابا 40 متر، وبالنسبة للمسافة الصغيرة 2,5 متر فهي مسافة راحة (مشي) والاستعداد للجري لإعادة قطع المسافة، وهكذا إلى غاية التأخر عن الجرس مرتين متتاليتين، أي قدم اللاعب لم تلمس خط الوصول سواء في الذهاب أو في الإياب، يقوم المدرب باستبعاده، وتسجيل السرعة والمسافة التي قطعها المبينة في تطبيق الاختبار.

الخطوة الثانية: بعد انتهاء المدرب من الاختبار وتحديد المستويات les paliers، نذهب إلى الجدول المرفق مع التطبيق لأجل تحديد ومعرفة VO2max، أما بالنسبة لـ VMA فيمكن قراءتها مباشرة من التطبيق.

- اختبار كفاءة تكرار السرعة (RSA) (Bansbo 1994):

يهدف الاختبار إلى قياس تحمل السرعة الخاص لكرة القدم ومؤشر التعب الذين يعبران عن قدرة اللاعب على التحمل اللاهوائي.

- العتاد المستعمل: أقماع + ميقاتي + أعمدة + صافرة.
- مواصفات الاختبار: يقوم اللاعب بالجري بسرعة من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) على امتداد الأقمعة، ويتبع ذلك 25 ثانية من الركض الخفيف من نقطة (ب) إلى (ج)، الاختبار يحتوي على سبع ركضات، الشكل رقم (01) يوضح شكل الاختبار.

- طريقة استخراج النتائج: يتم تسجيل وقت كل ركضة من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) في الاستمارة، وبعدها نقوم بحساب النتائج كما يلي:

- معدل الركضات: يعبر عن تحمل السرعة للاعب ويحسب بجمع الأوقات السبعة وتقسيمها على الرقم 7، في حالة السقوط أو تعثر اللاعب يؤخذ معدل الركضتين قبل وبعد التعثر ويدخل كزمن للركضة التي تعثر عندها اللاعب.

- مؤشر التعب: وهو يعبر عن قدرة اللاعب على مقاومة التعب ويحسب بطرح أصغر وقت لركضة واحدة من أكبر وقت أنجزه اللاعب أثناء الاختبار، حيث اكتفى الباحثون بحساب RSA فقط.

- اختبار القوة الانفجارية Test Sergeant: (TEST DE TIRAIN p39) يهدف هذا الاختبار إلى تقييم القوة الانفجارية للأطراف السفلية، والتي يحتاجها لاعب كرة القدم بصفة رئيسية. (العتاد المستعمل شريط قياس + طباشير ملونة غير لون الحائط + سطح صلب)،

مواصفات الاختبار: بعد عملية الاحماء الموجهة، يمسك اللاعب الطباشير، يقف بشكل مستقيم ويبعد على الحائط بـ 15 سم ويرفع الرياضي ذراعه التي سيستعملها في الاختبار، بعد مد ذراعه إلى أبعد نقطة يقوم بتحديد العلامة الأولى على الحائط، ثم دون تغيير الرياضي موقفه يقوم بالقفز إلى أعلى مستوى ممكن، وفي الذروة يقوم بتحديد العلامة الثانية على الحائط، يقوم المدرب بحساب المسافة بين العلامتين، لكل لاعب محاولتين وتحسب الأفضل.

- اختبار السرعة القصوى 30 م (Maximienko, 1980): يهدف اختبار 30 م لقياس السرعة القصوى للاعب.

- العتاد المستعمل: شريط قياس أو مسار ملحوظ، ساعة توقيت، أقماع، سطح مستو وواضح لا يقل عن 50 متراً.

- وصف الاختبار: بعد عملية الاحماء الموجهة، يقف اللاعب عند نقطة البداية ويعطي المدرب إشارة الانطلاق، تعطى محاولتين لكل لاعب وتحسب الأفضل، ومن الأفضل أن يقوم المدرب بإجراء الاختبار بشكل ثنائي لأجل المنافسة، ويتم مقارنة النتائج بين القياس القبلي والبعدي لمعرفة مدى نجاعة البرنامج التدريبي المقترح. الشكل رقم (02) يمثل تشكيل الاختبار.

التدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية وتأثيره على بعض المؤشرات البدنية وبعض مؤشرات الهجوم الفردي.

- اختبار الحيوية (test de vivacité): اختبار الاتحاد الفرنسي لكرة القدم FFF، يهدف هذا الاختبار لقياس السرعة الحيوية للاعب كرة القدم، من خلال الجري السريع، تغيير الاتجاه والتوقف، ذهابا وإيابا.
- العتاد المستعمل: ميدان 30×30 م + أقماع + صافرة + مياقي.

- وصف الاختبار: بعد الاحماء الموجه للاعب، يقف اللاعب عند نقطة الانطلاق وبعد سماع الصافرة ينطلق بأقصى سرعة مشكلا حرف "L" ذهابا وإيابا، بشرط أن لا يخرج اللاعب عن المسار المحدد، تعطى محاولتين لكل لاعب وتحسب الأفضل، ويتم مقارنة النتائج بين القياس القبلي والبعدي لمعرفة مدى نسبة التحسن ونجاعة البرنامج التدريبي المقترح.

2.4.2 شبكة ملاحظة الهجوم الفردي: بعد الاطلاع على البحوث، الدراسات، المقالات العلمية السابقة المرتبطة وبعض المواقع الإلكترونية في تحليل المباريات، قرر الباحث انجاز شبكة ملاحظة للهجوم الفردي، من خلال القيام بتسجيل مباريات بواسطة كاميرات حديثة، ثم إعادة عرض فيديو المباريات وتحليلها، بحيث تم تقسيم شبكة الملاحظة إلى مؤشرات هجومية فردية (التمرير، الجري بالكرة، المراوغة، التسديد).

3.4.2 الأسس العلمية للاختبارات:

- ثبات الاختبارات: قام بتطبيق الاختبار وإعادة الاختبار على عينة استطلاعية عددها 05 لاعبين ينتمون لعينة البحث، بحيث تم استبعادهم عند حساب نتائج تطبيق برنامج التجربة الرئيسية مع تركهم داخل المجموعة يتدربون، حيث تم تجريب كل الاختبارات بفواصل زمني (أسبوع)، وإعادة تجريب الاختبارات عليهم، ومن خلال النتائج والأسلوب الإحصائي (معامل الارتباط بيرسون)، تم التأكد من مدى ثبات الاختبارات، بحيث كانت قيمة الجدولة عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية 04 وجدنا أنه توجد علاقة موجبة قوية في كل قيم (r)، ومنه الاختبارات ثابتة.

الجدول رقم (01): يمثل نتائج ثبات الاختبارات المطبقة.

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الاختبار	الانحراف المعياري	إعادة الاختبار	الانحراف المعياري	(الثبات)
YOYO	05	04	0,05	12,5 كم/سا	0,40	12,65	0,37	0,40
SERGEANT				37,62 سم	1,60	36,7	1,75	0,98
RSA				7,11 ثا	0,54	7,12	0,54	0,99
t-FFF				4,76 ثا	0,48	4,74	0,47	1
30m				5,23 ثا	0,79	4,93	0,51	0,95

من خلا الجدول رقم (01)، يتبين لنا أن جميع معاملات الارتباط للاختبار الإحصائي بيرسون (r) موجبة، وقوية الارتباط، بحيث تنحصر بين 0,98 و 0,01، وهذا يدل على ثبات الاختبارات المرشحة.

- صدق الاختبارات المرشحة:

اعتمدنا للتأكد من صدق الاختبارات على معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، الصدق = الثبات^{1/2}

الجدول رقم (02): يمثل نتائج صدق الاختبارات المطبقة.

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	الجدولية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار	sig	الدلالة
Yoyo	05	04	0,05	0,87	0,9	0,96	0,001	دال
Sergent					0,98	0,989	0,003	دال
RSA					0,99	0,994	0,001	دال
Vivacité					1	1	0,000	دال
30m					0,95	0,97	0,000	دال

من خلال الجدول رقم (02)، وبعد حساب معامل الصدق الذاتي المحصور بين (0,97 و1)، ومقارنته بالقيمة الجدولية المقدرة بـ (0,87) عند مستوى الدلالة 0,01 ودرجة الحرية 04، أن الاختبارات على درجة عالية من الصدق.

- صدق وثبات شبكة الملاحظة: لأجل التحقق من الخصائص السيكمترية للأداة، اعتمد الباحثون على صدق المحتوى أو المضمون، من خلال عرض شبكة الملاحظة (الهجوم الفردي) على مجموعة من المدربين وأهل الاختصاص، والمقدر عددهم بـ 20 مختصاً، والذين أجمعوا على صحة وسلامة الأداة، مع بعض الملاحظات التي تم تسجيلها واخذها بعين الاعتبار، وهذا ما يحقق صدق الأداة،

4.4.2 البرنامج التدريبي: بعد تبيين مشكلة البحث، والوصول لأدوات جمع البيانات (اختبارات، شبكة الملاحظة)، وترشيحها على المختصين والمحكمين، قام الباحث ببناء البرنامج التدريبي بطريقة الألعاب المصغرة باتباع خطوات منظمة وأسس علمية، وعرضه أيضاً على مجموعة من المحكمين، ومن خلال الاعتماد على آرائهم تم تنقيح البرنامج التدريبي المقترح... وبالتنسيق مع مدرب الفريق، تم تحديد الفترة التي سيطبق فيها البرنامج التدريبي، حيث أشرف مدرب الفريق على فترة الإعداد العام، والباحثون على فترتي الإعداد الخاص وما قبل المنافسة، أي ابتداءً من تاريخ 17 أكتوبر 2021 إلى غاية 19 نوفمبر 2021، كما للبرنامج التدريبي عدة محطات رئيسية سنذكرها كالآتي:

التدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية وتأثيره على بعض المؤشرات البدنية وبعض مؤشرات الهجوم الفردي.

- تحديد الهدف من تطبيق البرنامج التدريبي: الهدف الرئيسي من البرنامج التدريبي هو تدريب عينة الدراسة بطريقة الألعاب المصغرة وقياس مدى تأثيرها على الهجوم الفردي، ومراقبة تطور بعض المؤشرات البدنية، وهذا بما يتوافق مع القدرات الوظيفية والمهارية وللعينة قيد الدراسة.

- انطلاقاً من ثمين مشكلة البحث، قمنا ببناء البرنامج التدريبي اعتماداً على طريقة الألعاب المصغرة، حيث حاول الباحث أن يتم تطوير جوانب التدريب الرياضي (الجانب المهاري، الجانب النفسي، وخاصة الجانب البدني مع الجانب الخططي)، بطريقة متداخلة وليست متتالية، وهذا ما يتوفر في طريقة التدريب بالألعاب المصغرة، لمحاولة الاقتصاد في الوقت والجهد من جهة، ومواكبة التدريب الرياضي الحديث من جهة أخرى.

- أثناء القياس القبلي وخلال تطبيق البرنامج التدريبي (التجربة الرئيسية)، قام الباحث بإجراء أربعة حصص نظرية تتوافق مع مستوى تفكير الفئة قيد الدراسة "أقل من 17 سنة"، لأجل إثراء الجانب المعرفي والثقافي الرياضي للاعبين بالتعريف بمبادئ التدريب الرياضي وطرق التدريب التقليدية والحديثة المتعددة الأهداف، وأيضاً إعطاء فكرة عامة عن البرنامج التدريبي الذي سيطبق عليهم وتحديد الهدف منه، من خلال توضيح المؤشرات البدنية ومؤشرات الهجوم الفردي.

احتوى البرنامج التدريبي على (05) أسابيع بمجموع (19) جرة تدريبية، ابتداءً من 2021/10/18 إلى غاية 2021/11/22، حيث تمثلت الدورة التدريبية المتوسطة الأولى (03 أسابيع) لفترة الإعداد الخاص، ودورة تدريبية ثانية متوسطة لأسبوعين لفترة ما قبل المنافسة.

➤ الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة: (النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار ستودانت t-test لعينتين مترابطتين، نسبة التطور %).

3 مناقشة النتائج:

1.3 عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

1.1.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: للتدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية أثر على بعض المؤشرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

الجدول رقم (03): يمثل نتائج القياسات القبليّة والبعدية لبعض المؤشرات البدنية للعينة قيد الدراسة.

التدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية وتأثيره على بعض المؤشرات البدنية وبعض مؤشرات الهجوم الفردي.

الاختبار الأول السرعة الهوائية القصوى VMA (YOYO-TEST-1-)							
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية DF	T الجدولية	قيمة T	الانحراف	المتوسط	
دال	0.05	17	1.74	5	613,91	3033,33	القياس القبلي
					555,19	3151,11	القياس البعدي
الاختبار الثاني القدرة على تكرار السرعات (RSA) (Bangsbo, 1994)							
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية DF	T الجدولية	قيمة T	الانحراف	المتوسط	
دال	0,05	17	1.74	6,78	0,97	7,01	القياس القبلي
					0,59	6,68	القياس البعدي
اختبار الثالث القوة الانفجارية (test-Sergent)							
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية DF	T الجدولية	قيمة T	الانحراف	المتوسط	
دال	0,05	17	1,74	3.86	1,83	37,71	القياس القبلي
					2,11	38,73	القياس البعدي
الاختبار الرابع الحيوية (test-vivacité-FFF)							
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية DF	T الجدولية	قيمة T	الانحراف	المتوسط	
دال	0,05	17	1,74	3,59	3,21	10,11	القياس القبلي
					2,76	09,86	القياس البعدي
الاختبار الخامس السرعة القصوى (test-30m)							
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية DF	T الجدولية	قيمة T	الانحراف	المتوسط	
دال	0.71	18	1.74	2.74	0,6	5,42	القياس القبلي
					0,6	5,38	القياس البعدي

من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمؤشرات البدنية لعينة الدراسة، تبين أنه:

– الاختبار الأول للسرعة القصوى الهوائية (vma) (YOYO-test): عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 17، نلاحظ أن (T) المحسوبة (5) أكبر من (T) الجدولية (1,74)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار (يويو تاست).

– الاختبار الثاني القدرة على تكرار السرعات (RSA) (bangbo,1994): عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 17، نلاحظ أن (T) المحسوبة (6,78) أكبر من (T) الجدولية (1,74)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار القدرة على تكرار السرعات (RSA).

– الاختبار الثالث القوة الانفجارية (SRG): عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 17 نلاحظ أن (T) المحسوبة (3,86) أكبر من (T) الجدولة (1,74)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار القوة الانفجارية.

– الاختبار الرابع (الحيوية): عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 17 نلاحظ أن (T) المحسوبة (3,86) أكبر من (T) الجدولة (1,74)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الحيوية.

– الاختبار الخامس السرعة القصوى (30م): عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 17 نلاحظ أن (T) المحسوبة (2,47) أكبر من (T) الجدولة (1,74)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار السرعة القصوى.

2,1.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: للتدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية أثر على بعض مؤشرات الهجوم الفردي لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

الجدول رقم (04): يمثل نتائج القياسات القبليّة والبعديّة لبعض مؤشرات الهجوم الفردي للعينة قيد الدراسة.

نسبة التطور	مستوى الدلالة	درجة الحرية	،T المجدولة	،T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
					S2	X2	S1	X1		
%48,29	0,05	17	1,74	7,41	5,30	10,27	2,44	5,24	الناجحة	التمرير
				2,93	1,71	2,79	1,56	2	الفاشلة	
%29,74				4,03	2,22	3,90	1,62	2,74	الناجحة	الجري بالكرة
				1,76	1,06	1,09	0,80	0,81	الفاشلة	
%29,95				3,74	1,82	2,27	1,35	1,59	الناجحة	المراوغة
				2,21	0,81	0,77	1,10	0,98	الفاشلة	
%68,75				2,69	0,42	0,16	0,23	0,05	الناجحة	التسديد
				2,04	0,70	0,37	0,52	0,27	الفاشلة	

– من خلال الجول رقم (04) يتبين لنا:

– مؤشر الهجوم الفردي (التمرير): إن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت 7,41 للمحاولات الناجحة، و2,93 للمحاولات الفاشلة، وهما قيمتان أكبر من (T) الجدولية المقدرة بـ 1,74 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 17، مع نسبة تطور قدرت بـ 48.29%، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

– مؤشر الهجوم الفردي (الجري بالكرة): إن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت 4,03 للجري بالكرة الناجح، و1,76 للمحاولات الفاشلة، وهما قيمتان أكبر من (T) الجدولية المقدرة بـ 1,74 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة

التدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية وتأثيره على بعض المؤشرات البدنية وبعض مؤشرات الهجوم الفردي.

الحرية 17، مع نسبة تطور قدرت بـ 29,74%، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

– مؤشر الهجوم الفردي (المراوغة): إن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت 3,74 للمراوغات الناجحة، و 2,21 للمحاولات الفاشلة، وهما قيمتان أكبر من (T) الجدولية المقدرة بـ 1,74 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 17، مع نسبة تطور قدرت بـ 29,95%، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

– مؤشر الهجوم الفردي (التسديد): إن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت 2,69 للتسديدات الناجحة، و 2,04 للمحاولات الفاشلة، وهما قيمتان أكبر من (T) الجدولية المقدرة بـ 1,74 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 17، مع نسبة تطور قدرت بـ 86,75%، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

2.3 مناقشة الفرضيات:

1,2,3 مناقشة الفرضية الأولى: للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة الألعاب المصغرة في مرحلة الإعداد أثر على بعض المؤشرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار اليويوتاست المستوى الأول، اختبار القدرة على تكرار السرعات، اختبار القوة الانفجارية، اختبار الحيوية واختبار السرعة 30م، وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم (03)، وهي كلها لصالح القياس البعدي، حيث حاول الباحث تطبيق هرم التدريب الرياضي في تطوير الخصائص البدنية انطلاقاً من المداومة ثم القوة والسرعة، من خلال استخدام مساحات كبيرة وصغيرة وبأعداد مختلفة من اللاعبين لضمان التطور في الخصائص البدنية.

وهذا ما يتوافق مع ما توصلت إليه دراسة حجاب 2018 حيث يذكر بأن التدريب بالألعاب المصغرة يتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي ويؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية للاعبي كرة القدم بطريقة شاملة ومدمجة، وهذا لأنها تعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات، ويذكر خليف ومزاري 2022 أن الاعتماد على الألعاب المصغرة لأكثر من ثلاثة أسابيع يساهم في تحسين القدرة على تنفيذ مجهودات عالية الكثافة، وأيضاً تحسين القدرة على تغيير الاتجاه . (مزاري وخليف، 2022، ص377).

ويذكر عاقل حسين أن المسافة المقطوعة خلال تدريب (5ضد5) و(11ضد11) متعادلان وبمعدل ضربات القلب مرتفع بالنسبة للشكل الأول (5ضد5)، وتدريب (3ضد3) و(4ضد4) له نجاعة كبيرة في تحسين القدرات الهوائية. (عاقل، 2018، ص186). ويؤكد (Dellal, 2012) بأنه عند تدريب السرعة يجب أن يكون اللاعب جاهز بدنياً خلال المرحلة الإعدادية ثم يتم تطويرها خلال نفس المرحلة وطيلة موسم اللعب،

من خلال ما سبق من عرض وتحليل ومناقشة النتائج، يتضح لنا أن عينة الدراسة قد أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار اليوبتاست، اختبار القدرة على تكرار السرعات، القوة الانفجارية، الحيوية والسرعة القصوى، وهذا ما أعزاه الباحث إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة الإعداد ومنه يمكن أن نقول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

2.2.3 مناقشة الفرضية الثانية:

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة الألعاب المصغرة في مرحلة الإعداد أثر على بعض مؤشرات الهجوم الفردي لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج القياس القبلي والقياس البعدي لبعض مؤشرات الهجوم الفردي (التمرير، الجري بالكرة، المراوغة، التسديد)، لوحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية مع نسبة تطور في كل المؤشرات الفردية قيد الدراسة، وهي كلها لصالح القياس البعدي، ويعزو الباحث هذه الفروق الإيجابية كما وكيفا إلى الوحدات المقننة والمخطط لها في البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب بالألعاب المصغرة.

يذكر عاقل بأن التدريب بطريقة الألعاب المصغرة (2ضد2 و5ضد5) يعمل على تطوير المراوغة والجري المتعرج بالكرة، ويذكر (Dellal, 2012) بأن التدريب (2ضد2) يؤثر إيجاباً في تطوير المراوغة والجري بالكرة والجري بدون كرة، ويذكر حجاب 2019 أنه يمكن تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات من خلال تمارين تخلق مواقف مشابهة مثل (2ضد2) و(3ضد3) و(2ضد3) و(3ضد4). (حجاب، 2019، ص 46).

ويوضح ذلك دهلي هني 2016 بأن التدريب الذي تدمج فيه الكرة يتميز بتكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية، حيث أن تحسين الأداء الرياضي والمقدرة على تنفيذ المهارات الحركية المختلفة، حيث يؤكد أن التدريب المدمج بالكرة واجب عند الفئات الشبانية .

وهذا ما لاحظته الباحث في تدريب الألعاب المصغرة، كلما كان عدد لاعبين أقل داخل مساحات اللعب كلما زادت مهارات اللاعب من حيث المراوغات والتمريرات.

من خلال نتائج الجدول رقم (04)، وما سبق من تحليل ومناقشة النتائج، يتضح لنا أن عينة الدراسة قد أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشرات الهجوم الفردي (التمرير، الجري بالكرة، المراوغة، التسديد) في القياس البعدي، حيث يعزو الباحث هذه الفروق الإيجابية للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة الألعاب المصغرة، حيث حرص الباحث خلال تطبيق جرعات البرنامج التدريبي على التركيز عند القيام بمختلف مهارات الهجوم الفردي بإتقانها ومحاولة تحسينها، وإعطاء توجيهات وتعليمات للاعبين في فترات الراحة، ومنه يمكن القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

4، الاستنتاجات:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والاختبارات البعدي للعينة قيد الدراسة في المؤشرات البدنية (السرعة القصوى الهوائية، القدرة على تكرار السرعات، القوة الانفجارية، الحيوية، السرعة القصوى).

التدريب بطريقة الألعاب المصغرة في المرحلة الإعدادية وتأثيره على بعض المؤشرات البدنية وبعض مؤشرات الهجوم الفردي.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للعينة قيد الدراسة في مؤشرات الهجوم الفردي (التمرير، الجري بالكرة، المراوغة، التسديد).

– يسمح التدريب بطريقة الألعاب المصغرة بتطوير جوانب التدريب بطريقة متداخلة.

5، خاتمة:

اختار الباحث طريقة التدريب بالألعاب المصغرة نظرا لمميزاتها وخصائصها والأهداف التي يمكن أن تحققها بالاعتماد عليها في التدريبات، وهذا ما توافق مع موضوع دراستنا، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن التدريب بالألعاب المصغرة يمكن أن يطور الجانب البدني والجانب المهاري بصفة عامة، ولاحظنا نقص الدراسات خاصة محليا التي تهدف إلى تطوير الجانب والسلوك الخططي من خلال الألعاب المصغرة وهذا راجع إلى صعوبة قياس المؤشرات الهجومية .

تسجيل الأهداف في كرة القدم يمكن أن يكون من (كرة ثابتة، تسديدة، ضربة زاوية،...)، ويمكن أن يكون بعد جملة من التمريرات المتناسقة وصولا للهدف، أو حتى بالخطأ على المرمى، وهذا بما يمتلكه اللاعبون من قدرات بدنية ومؤهلات مهارية، ولكن دون أن ننسى أبجديات كرة القدم الخاصة بالجانب الخططي في شقيه الدفاعي والهجوم، بحيث يجب أن يتميز الفريق بفلسفة لعب واضحة المعالم من خلال لحظات اللعب الأربعة المتعارف عليها وهي أثناء الهجوم، أثناء الدفاع، فقدان الكرة والانتقال من الهجوم إلى الدفاع، ونزع الكرة من الخصم والانتقال من الدفاع إلى الهجوم، والتي يكون مخطط لها من قبل في التدريبات من طرف المدرب، مثل ما تطرقنا إليه في موضوع دراستنا مع فئة أقل من 17 سنة .

وعليه يمكننا القول بأن هناك تطور ملحوظ في المؤشرات البدنية ومؤشرات الهجوم الفردي قيد الدراسة من خلال البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في مرحلة الإعداد والتي اعزاها الباحثون لفعالية البرنامج التدريبي.

➤ قائمة المصادر والمراجع:

- (1) دهلي هني، 2016، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان: فاعلية التدريب البدني المدمج في تحسين وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم تحت 19 سنة، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- (2) قاسم عبد الهادي، 2018، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان: دراسة مقارنة بين الطريقة البلغارية والألعاب المصغرة (1 ضد 1) و(2 ضد 2) في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة. جامعة أكلي محمد البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

- (3) عاقل حسين، 2018، اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان: أثر استخدام الألعاب المصغرة (5 ضد 5) و(2 ضد 2) في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دون 23 سن، جامعة محمد خيضر بسكرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- (4) حجاب عصام وكمال بن مصباح، 2018، مقال علمي بعنوان: تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى العبي كرة القدم صنف أوسط (17-19) سنة. (حجاب عصام وكمال بن مصباح، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 05، العدد 14، ص 25-40).
- (5) حجاب عصام وآخرون، 2021، مقال علمي بعنوان: دراسة تحليلية للأسباب الرئيسة التي أدت إلى ضعف المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة دراسة ميدانية على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة- (حجاب عصام، سراجية جمال، منصور عبد الله، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 08 العدد (03)، 2021، ص 427-445).
- (6) دراسة Ahmad Najib Abd Razak et al, 2020، مقال علمي بعنوان: "تأثير الألعاب المصغرة على الفعالية الهجومية باستخدام التدوير التكتيكي للاعبي كرة القدم" (أحمد نجيب عبد الرزاق، زولاكبال عبد الكريم، أحمد هشيم، كومانان غانغاثاران، المجلة الأوروبية للطب الرياضي والسريري، العدد 07 (02)، 2020، ص 5954-5963).
- (7) صدوقي بلال 2021. مقال علمي بعنوان: تأثير التدريب المتقطع (قوة-جري) والتدريب بطريقة الألعاب المصغرة (3 ضد 3 و2 ضد 2) على السرعة الحركية لدى لاعبي كرة القدم (صدوقي بلال، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم 12 العدد رقم 01 مكرر الجزء 01-2021، ص 462-482).
- (8) خليف عبد القادر ومزاري فاتح، 2021، مقال علمي بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير لقدرة على الاسترجاع بين تكرارات السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. (خليف عبد القادر ومزاري فاتح، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 15، العدد رقم 01، 2022، ص 370-379).
- (9) قنون أحمد وسي العربي شريف 2021، مقال علمي بعنوان: تأثير الألعاب المصغرة (3 ضد 3) بطريقتي التدريب المستمر والفتري في تنمية الـ "VMA" لدى العبي كرة القدم تحت 17 سنة" دراسة ميدانية لنادي أشبال الجلفة. (قنون أحمد وسي العربي شريف، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 08، العدد رقم 03، 2021، ص 280-298).