

أثر برنامج تدريبي مقترح في ملاعب مصغرة على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

أ.محمد حجار خرفان

معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

ملخص:

مما لا شك فيه أن عملية التدريب الرياضي تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى مناهج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، بالرغم من الاهتمام الكبير بالعملية التدريبية وبكل مفرداتها والتعامل العلمي مع عناصرها الأساسية بالمنهج واللاعب ووسائل وطرق التدريب ظلت نوعية التدريبات المقدمة دون الاهتمام المطلوب.

إن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداء الحركي بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها وفق مواقف اللعب الحقيقية وتزويد قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب المهاري والخططي.

إذن فتدريبات الملاعب المصغرة هي إحدى وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات من وجود زملاء ومساعدین ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة وعبئ بدني ومنافسة حقيقية، كذلك فإن عدد أداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيرا جدا مما يتيح تكرارات مؤثرة.

وعلى ضوء ما تقدم من آراء الباحثين إضافة إلى خبرة الباحث الميدانية والنظرية كذلك رأي خبراء كرة القدم في الجزائر نلاحظ قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب الناشئين ومنها استخدام اللعب على ملاعب مصغرة ومنه توصل الباحث إلى تحديد موضوع دراسته في معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح في الملاعب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة.

الكلمات الأساسية: الملاعب المصغرة - الصفات البدنية - المهارات الأساسية.

The impact of a proposed training program in the : Reduced land to develop some of the physical attributes and basic skills for emerging football

Abstract:

There is no doubt that the process of sports training for the rehabilitation and development of the level of sports, which is exposed to the training curricula according to scientific methods, but of great interest in the training process and all terms and handling of scientists with the basic elements of the program and the player and the means and methods of training was the quality of training without the required attention. The acquisition of the player to various forms of motor performance, similar to the requirements of the game allows him to select the best positions to understand reality and increase its ability to maneuver and implementation of plans in place in different directions, not surprising positions are not the form, and then reach the speed of performance accuracy and consistency in the implementation of the obligation and tactical skills. Then the drive center on land is reduced a way to install and develop basic skills such as these exercises included the positions of play much like what happens in games of the presence of colleagues and associates and competitors, and change attitudes and varied and the burden of physical and real competition, and the number of performance skills at the time to move the land is reduced very broad, allowing duplicates impressive. In light of the foregoing views of the researchers add to the experience of field theory researcher and expert opinion of football in Algeria note the absence of bases used in the scientific training of young people, including the use of the game on the mini golf and the researcher to identify the object of his study to determine the impact of a proposed training program in the grounds of mini-develop certain physical attributes and techniques which basis for emerging football under 14 years.

Keywords: Reduced land - the physical attributes - the core competencies.

* المقدمة ومشكلة البحث:

إن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى. حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، ضف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة.

وهذا ما تأكد عن Weineck حيث يقول: "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة لطفولة والمراقبة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب (jurgon, 1986, 309).

لقد تطورت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد طرق اللعب الحديثة حيث ازدادت سرعة اللعب وارتفاع مستوى الأداء المهاري والخططي على الرغم من أن العديد من الدراسات والأبحاث في مجال تدريب كرة القدم عامة وتدريب الناشئين خاصة قد ركزت على عملية البرمجة أو المبادئ العلمية للتدريب الرياضي وعلاقة الجانب البدني وارتباطه بالجانب المهاري، واستخدام محتوى التدريبات التقليدية بالكرة وبدونها، إلا أن تلك الدراسات لم تتطرق إلى التدريبات النوعية من حيث شكل الأداء والعمل العضلي وعلاقته بمتطلبات اللعب في كرة القدم. كما أنه في الفترة الأخيرة بدأ الاهتمام بشكل ونوعية النشاط الحركي للاعبين في مجال كرة القدم أثناء المباريات وهو ما يوضح أهمية الحاجة إلى نوعية خاصة من التدريبات تتماشى وطبيعة الأداء المهاري والحركي ومواقف اللعب المتغيرة والسريعة.

إذ يتفق كل من إبراهيم حماد (حماد، 1987، 19) وحنفي محمود (مختار، 1994، 117) على أن "نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب أثناء المباراة".

كما أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداء الحركي بما يشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها وفق مواقف اللعب الحقيقية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب المهاري والخططي. ويضيف حنفي محمود مختار في نفس السياق: "أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء التدريب. وأن تؤدي في ظروف تشبه ظروف المباراة، مثل التدريبات المركبة مع الزميل وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين الخصوم في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهذوء الأعصاب أثناء اللعب (مختار، 1994، 119).

ويتفق محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم مع إبراهيم شعلان وعمر أبو المجد في أنه: "يمكن تثبيت أداء المهارات الأساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات من خلال تمرينات تخلق مواقف مثل تلك مثل موقف 2 ضد 2 و 3 ضد 3 أو حتى 3 ضد 4 (محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد، 1994، 85) (إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد، 1996، 213). في حين يرى محمد كشك وأمر الله البساطي: "بأن تدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة" (محمد كشك، أمر الله

البساطي، 2000، 184). ويضيف B. CHAREF أنه من خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية والقدرة على انتقاء أنسب المهارات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير مما يتيح تحقيق الهدف الأساسي من لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه (charef, 2001, p4).

إذن فالتدريبات التي تجرى في ملاعب مصغرة هي إحدى وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات من وجود زملاء ومساعدین ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة وعبيء بدني ومنافسة حقيقية، كذلك فإن عدد أداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيراً جداً مما يتيح تكرارات مؤثرة. وعلى ضوء ما تقدم من الآراء إضافة إلى خبرة الباحث الميدانية والنظرية وكذا رأي بعض خبراء كرة القدم في الجزائر نلاحظ قلة استخدام الأسس العلمية في تدريب الناشئين ومنها استخدام اللعب على ملاعب مصغرة ومنه توصل الباحث إلى تحديد موضوع دراسته في معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح في الملاعب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة، ومن أجل تم طرح التساؤلات التالية:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية؟

2. هل للبرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين عينة البحث؟

* أهداف البحث:

1. معرفة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية.
2. معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم.
3. وضع برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 14 سنة.

* فروض البحث:

- الفرضية الرئيسية:

- البرنامج المقترح على ملاعب مصغرة يؤثر إيجاباً في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لناشئي كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للعينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للعينة الضابطة وهي لصالح الاختبارات البعدية.

3- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية للعينة الضابطة والعينة التجريبية وهي لصالح العينة التجريبية.

* التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

الملاعب المصغرة: هي مساحات تحدد حسب هدف التدريب في مواقف مماثلة للأداء الفعلي أثناء المباريات. (تعريف إجرائي)

الصفات البدنية: مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1978، 127).

المهارات الأساسية: هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها (مختار، 1994، 65).

* الدراسات السابقة والمثابرة:

- دراسة أشرف علي جابر 1990: هدفت الدراسة إلى: تحديد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13 سنة، إضافة إلى تحديد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني والمهاري.

13 تحديد أثر أي من البرامج أكثر تأثيرا في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13 سنة.

طبق هذا البرنامج على عينة قوامها 20 لاعبا فئة 13 سنة، واستعمل الباحث الاختبارات البدنية والمهارية.

أما المنهج المستعمل فقد تمثل في المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
2. لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني للمجموعة الضابطة.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

- **دراسة إبراهيم حنفي شعلان 2000:** هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئ كرة القدم حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لعينتين تكونت من 30 لاعب من ناشئي غزل المحلة وقد خلصت الدراسة إلى التأكيد على ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية ضمن برامج إعداد الناشئين، وكذا مراعاة إعداد الألعاب التمهيدية وفق شروط منظمة ومحددة وهادفة بما يتواءم مع متطلبات الأداء ، بالإضافة إلى التركيز على استخدام الألعاب التمهيدية بصورة مكثفة ومتوازنة لتطوير وتحسين الأداء لكافة عناصر اللعبة وعدم الإقتصار على أدائها بهدف التهيئة أو الترويح.

- **دراسة بن قاصد علي الحاج محمد 2005:** هدفت الدراسة إلى تقويم البرامج التدريبية لمدرسي مدارس كرة القدم عينة البحث قصد الدراسة ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئي مدارس كرة القدم في مناطق الغرب الجزائري وأسفرت الدراسة على النتائج التالية

1. نقص اهتمام المدربين بالاشتراك في دراسات تدريبية مرتبطة بالتدريب الرياضي.
2. عدم ملائمة التمارين البدنية- المهارية- الخططية- مع مختلف المراحل العمرية.

*** التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:**

من خلال ما قام به الباحث من قراءات واستطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها في الدراسة وقد راعى الباحث اختيار ما هو متاح من إصدارات.

الدراسات المشابهة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترة الزمنية من (1989) حتى (2005) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، والتي كان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

وقد استفاد الباحث من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي و الوسائل وأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبين كرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم. وخلاصة القول فإن جل هذه الدراسات أضفت إلى ضرورة تأهيل المدربين بما يتماشى ومتطلبات التدريب الحديث وذلك لما يلعبه المدرب من دور أساسي في العملية التدريبية كما أكدت معظم الدراسات أن امتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداء الحركي بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها وفق مواقف اللعب الحقيقية ولا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجبات كما شكلت هذه الدراسات إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية.

* الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لغرض مسح ومعرفة الكفايات التي تتم من خلالها العملية التدريبية وذلك من خلال تقسيم استبيان على مجموعة من المدربين وبغية الإطلاع على سير العملية التدريبية ومعرفة الأسس التي تبني عليها التدريبات، وقد تكون الاستبيان من محورين شمل الأول محتوى التدريبات أما الثاني فقد شمل أهم الطرق التي تطبق بها هذه التدريبات. ومن خلال هذا فقد توصلت هذه الدراسة إلى أن العملية التدريبية لا تبني على أسس علمية صحيحة مما ينعكس سلباً على أداء اللاعبين، وهذا ما دفع الباحث إلى اقتراح برنامج تدريبي على ملاعب مصغرة كتدريبات نوعية، وقبل الشروع في تطبيق البرنامج تم إجراء اختبارات بدنية ومهارية قبلية على العينتين التجريبية والضابطة وتمثلت الاختبارات البدنية في: اختبار الجري 30 متر، اختبار القفز العمودي للأعلى، اختبار الجري بين الحواجز. أما الاختبارات المهارية فتمثلت في اختبار السيطرة على الكرة في مساحة محددة، اختبار الجري بالكرة بين القوائم، اختبار التمرير والاستلام والتحكم.

* منهجية البحث:

المنهج: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدى،

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم – المستوى الثاني – للموسم الرياضي 2009 – 2010، والذين بلغ عددهم 350 لاعب، حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت الأولى في أصاغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب وتمثلت الثانية في أصاغر وفاق مزغران بنفس عدد للاعبين.

جدول رقم (2) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	
100%	350	المجتمع الأصلي
14.28%	50	عينة البحث

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي الصفات البدنية والمهارات الأساسية والتي أوضحتها وأكدتها الدراسات السابقة، حيث راعى الباحث مدى تجانس العينتين في متغيرات الوزن الطول العمر كما هو موضح في الجدول التالي:

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
السن	13.48	1.53	13.34	0.84	1.02	2.02	غير دال
الوزن	38	2.22	38.12	4.61	1.45		غير دال
الطول	151.9	3.36	152.3	3.83	1.48		غير دال

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 48.

جدول رقم (3) يبين تكافؤ العينتين من حيث متغيرات الوزن الطول والسن

* مجالات البحث:

– المجال البشري: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في أصاغر فريقي وفاق مزغران واتحاد مستغانم والذين بلغ عددهم 50 لاعبا.

المجال الزمني : تمت الدراسة التجريبية الرئيسية في الفترة الممتدة من 2009.10.04 إلى غاية 2010.04.07، وفيها تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية وكذا تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح.

- المجال المكاني: أجريت الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية بالإضافة إلى الوحدات التدريبية المقترحة في الملعب البلدي مزگران وكذا ملعب بن سليمان مستغانم.

*** أدوات جمع البيانات:** استخدم الباحث في عملية جمع البيانات الأدوات التالية:

- أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية. - ثانياً: الاستبيان - ثالثاً: الاختبارات البدنية والمهارية.

- رابعاً: الوحدات التدريبية المقترحة - خامساً: الوسائل الإحصائية.. * المتوسط الحسابي. * الانحراف المعياري. * اختبار دلالة الفروق T ستودنت.

*** الأسس العلمية المعتمدة في وضع البرنامج التدريبي المقترح:**

إن البرامج التدريبية لها دور هام مجال تدريب الناشئين حيث أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة. لذا أصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته، وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أموراً كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي ومستوى الأداء المهاري والبدني والخططي.

هذا وقد اعتمد الباحث على المراجع العلمية والدارسات السابقة وأحدث الدراسات على شبكة الانترنت المتخصصة في تدريب الناشئين بغية تحديد أفضل وأنسب الطرق والمبادئ للتخطيط وإعداد البرنامج التدريبي لكي يتلاءم وطبيعة التدريب على ملاعب مصغرة وفق تقسيمات مناسبة.

وانطلاقاً من هذا أمكن التوصل لوضع أسس للبرنامج التدريبي ليتلاءم وصغر مساحة الملاعب ويمكن تلخيصها في:

- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب.

- مراعاة المبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية.

- الحرص على التنويع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو والمراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الانترنت.

- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.

* عرض ومناقشة النتائج:

بعد إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية وتطبيق البرنامج ثم إجراء الاختبارات البعدية وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية البدنية والمهارية باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذا استخدام T لدلالة فروق متوسطين لعينتين مستقلتين متساويتين في العدد تم التوصل إلى النتائج الآتية:

ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
25	5.71	0.22	5.13	0.23	05.80	2.02	إحصائيا دال
25	5.77	0.17	5.24	0.14	15.14		إحصائيا دال
25	25.84	3.98	28.2	2.82	02.46	2.02	إحصائيا دال
25	25.16	5.18	28	3.27	02.36		إحصائيا دال
25	9.57	0.47	8.54	0.32	10.30	2.02	إحصائيا دال
25	9.60	0.57	9.08	0.99	02.66		إحصائيا دال

جدول رقم (4) يبين نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لعينة البحث

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة التجريبية بين الاختبارات البدنية القبلية والبعدي وهي لصالح الاختبارات البعدي حيث تراوحت قيمة t المحسوبة بين 02,46 إلى 10,30 وهي قيم كلها أكبر من قيمة t الجد وليق والتي قدرت ب: 2,02 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 48. يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة الضابطة بين الاختبارات البدنية القبلية والبعدي وهي لصالح الاختبارات البعدي حيث تراوحت قيمة t المحسوبة بين 02,36 إلى 15,14 وهي قيم كلها أكبر من قيمة t الجد وليق والتي قدرت ب: 2,02 عند مستوى الدلالة 0,05

جدول رقم (5) يبين نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي لعينة البحث.

ن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
25	23.84	8.77	46.48	17.12	7.90	2.02	إحصائيا دال
25	24.52	9.86	29.04	4.69	2.03		إحصائيا دال
25	12.21	2.16	19.16	1.43	4.73	2.02	إحصائيا دال
25	21.32	2.74	19.64	2.45	2.80		إحصائيا دال
25	70.08	4.51	64.12	3.85	6.78	2.02	إحصائيا دال
25	69.68	3.15	67.08	4.05	2.50		إحصائيا دال

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة التجريبية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت قيمة t المحسوبة بين 4,73 إلى 7,90 وهي قيم كلها أكبر من قيمة t الجدولي والتي قدرت ب: 2,02 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 48.

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة الضابطة بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية حيث تراوحت قيمة t المحسوبة بين 2,03 إلى 2,80 وهي قيم كلها أكبر من قيمة t الجدولي والتي قدرت ب: 2,02 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 48.

* مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها وعلى ضوء النتائج المبينة في الجداول أعلاه يتضح أنه:

فإن الجدول (4) يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية والضابطة وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية: (الجري 30متر، القفز العمودي للأعلى الجري بين الحواجز) ويعزي الباحث ذلك التأثير الإيجابي لفاعلية التدريب على ملاعب مصغرة لطبيعة الأداء في مساحات مصغرة إذ يسمح بامتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداء البدني في ظل وجود عدد كبير من اللاعبين في مساحات ضيقة مما يخلق عبء بدني ويسمح بأداء تكرارات مؤثرة ومن ثم تحقيق سرعة أداء تتميز بالدقة والتوافق، وهذا ما أشار إليه (حماد، 1987) و (مختار، 1994) إذ يؤكدان أن التدريبات وفق تقسيمات سواء مع الزميل أو من دونه في حيز ضيق من الملعب تعطي اللاعب القدرة على اقتصاد المجهود ومن ثم القدرة على أداء تكرارات. كما أن الجدول (5) يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية والضابطة وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية: (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة بين القوائم، التمرير والاستلام والتحكم) ويرجع الباحث هذا التأثير الإيجابي لفاعلية البرنامج المقترح في ملاعب مصغرة لما يتوافر فيها من تكرارات مؤثرة في فترات زمنية متتالية وهذا ما خلص إليه (ابراهيم، 1994) إذ يتفقان مع (محمد كشك، أمر الله البساطي، 2000) على أنه يمكن تثبيت أداء المهارات الأساسية من خلال خلق مواقف تشابه وما يحدث في المباريات ومثل تلك المواقف 2 ضد 2 و 4 ضد 4، وهذا ما خلصت له النتائج المتوصل إليها.

* الاستنتاجات:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية وهي لصالح العينة التجريبية.
4. إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

* التوصيات:

- 1 استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
- 2 اختيار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على الملاعب المصغرة بما يتلاءم وطبيعة مساحة تلك الملاعب.
- 3 استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة واتجاه الأداء كما يحدث أثناء المنافسات.

- 4 تحليل أداء اللاعبين في المنافسات الدولية المستوى قصد استخراج مواقف لعب جديدة.
- 5 القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة سنوية لم تتناولها الدراسة الحالية.

المراجع العربية:

- إبراهيم شعلان وعمر أبو المجد. (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة. القاهرة: المكتبة الأكاديمية.
- إبراهيم شعلان، عمر أبو المجد. (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة. الاسكندرية: المكتبة الأكاديمية.
- أشرف علي جابر. (1990). تأثير برنامج مقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13 سنة . الاسكندرية: كلية التربية البدنية.
- بن قاصد علي الحاج محمد. (2005). تقويم برامج اعداد لاعبي الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية. الجزائر: رسالة دكتوراه غير منشورة.
- حنفي محمود مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. (1978). اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد عبدو صالح الوحش - مفتي إبراهيم. (1994). أساسيات كرة القدم. القاهرة: دار عالم المعرفة.
- محمد عبدو صالح الوحش، مفتي إبراهيم حماد. (1994). أساسيات كرة القدم. القاهرة: دار عالم المعرفة.
- محمد كشك، أمر الله البساطي. (2000). أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- مفتي إبراهيم حماد. (1987). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- الأجنبية:

charef, b. (2001). l'importance de milieu de terrain. les leçons de ce 2000. Alger: infs/sts daly brahim.

jurgon, w. (1986). manuel d'entrainement . paris: vigot.