

تأثير المباريات المصغرة بعدد من القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (13-14) سنة

The Effect of Small Side Games on a Number of physical abilities of football school players aged (13-14) years

طارق أحمد ميرزا

Tariq Ahmad Merza

tarqahmad1960@gmail.com

جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة

هجران ناصر طه

Hajran Naser Taha

Hejran1982@gmail.com

الكلمات المفتاحية: المباريات المصغرة - القدرات البدنية.

Sulaymaniyah University / College of Physical Education and Sports Science

الملخص:

تأتى أهمية هذا البحث من خلال استخدام تمارينات الحديثة، وهي تمارينات المباريات المصغرة مع فئة الناشئين لكرة القدم، هي أسلوب يتناسب مع الصغار والكبار، اذ تتميز باستثارة دوافع اللاعب وزيادة حماسه نحو الأداء وإظهار القدرات الكامنة من خلال الديناميكية المستمرة للعب والتعاون المستمر بين الزملاء، وذلك للكشف عن أفضل وسيلة تدريبية لتطوير عدد القدرات البدنية وذلك لمعرفة مدى تأثير التمارين المعد على تلك القدرات البدنية للاعبين الناشئين بكرة القدم لخدمة المدربين والعاملين في هذا المجال، وتكمن مشكلة البحث بأن هناك قصوراً في تطبيق النماذج التدريبية للمباريات المصغرة والمنفذة في المناطق المحددة وقلة التنوع والتغيير في أساليب أداء هذه التدريبات والتقيد شبه التام بمكان التدريب، واقتصار أغلب المدربين على سلسلة متشابهة تقريبا من التدريبات وخاصة في مجال تدريب الفئات المراحل السنية، وإن استخدام ألعاب المباريات المصغرة وسيلة أساسية لتطوير مستويات اللاعبين بدنياً وإن الوصول للمستويات العليا لم يكن وليد الصدفة أو العشوائية وإنما يكون نتيجة استخدام أحدث الأساليب العلمية الصحيحة والتخطيط السليم، وأما هدف البحث فهو: إعداد التمارين المباريات المصغرة للاعبين كرة القدم بأعمار (13-14) سنة، التعرف على الفروقات في عدد القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (13-14) سنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، وأما فرض البحث فهو وجود فروق معنوية في عدد القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (13-14) سنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة، واختار مجتمع البحث بالطريقة العشوائية الطبقية وهم لاعبو المدرسة التخصصية بكرة القدم لنادى جمجمال الرياضي

بأعمار (13-14) سنة من موسم (2021-2022) والبالغ عددهم (68) لاعباً، واما العينة البحث بلغ (30) لاعباً، تم استبعاد (2) حراس المرمى و(4) لاعبين لأغراض التجربة الاستطلاعية، لذا بلغ حجم عينة البحث (24) لاعباً، تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة عشوائية وباسلوب القرعة كل مجموعة بواقع (12) لاعباً، وأما المجال الزماني المدة من (2021/8/21) ولغاية (2021/10/13). وقد تم تطبيق المنهج بالتمرينات في بداية القسم الرئيسي من الوحدة وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة (8) أسابيع، وإجمالي عدد وحدات التدريبية (24) وحدة، ولغرض معالجة النتائج استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية .SPSS.

واما الاستنتاجات التي توصل اليها: فقد أظهرت تمارين الألعاب المباريات المصغرة المطبقة من قبل المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تحسين نتائج الاختبارات البعدية وفي جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة، هناك ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية.

ABSTRACT

The importance of this research comes through the use of modern exercises, which are mini-match exercises with the junior football class. To reveal the best training method for developing the number of physical abilities in order to find out the extent of the impact of the prepared exercises on those physical capabilities of the young football players to serve the coaches and workers in this field, and the research problem lies in the lack of application of training models for mini-matches implemented in specific areas and the lack of diversity and change in methods The performance of these exercises and the almost complete adherence to the place of training, and most of the coaches limit themselves to an almost similar series of exercises, especially in the field of training groups of the age groups, and that the use of games and mini-matches is a basic means to develop the levels of the players physically, and that reaching the higher levels was not by chance or randomness, but rather as a result Using the latest correct scientific methods and proper planning, and the aim of the research is: Preparing exercises and mini-matches for soccer players ages (14-13), identifying the differences in the number of physical abilities of football school players ages (14-13) years in post-tests between the two research groups The experimental and the control, and the hypothesis of the research is the existence of significant differences in the number of physical abilities of the football school players at the ages of (14-13) years in the post-tests between the two research groups, the experimental and the control, in favor of the experimental group.

The researchers used the experimental approach due to its suitability to the nature of the problem, and the research community chose the stratified random method, and they are the players of the Specialized Football School for the Chamchamal Sports Club, ages (14-13) years from the season (2022-2021), and their number is (68) players, and the research sample was (30).) players, (2) goalkeepers and (4) players were excluded for the purposes of the exploratory experiment, so the size of the research sample was (24) players, the sample was divided into two groups, control and experimental, in a random manner and by drawing lots, each group with (12) players, and the field The time period is from (2021/21/8) until (2021/13/10). The curriculum was applied with exercises at the beginning of the main section of the unit, with three training units per week for a period of (8) weeks, and the total number of training units is (24) units. For the purpose of processing the results, the researchers used the SPSS statistical package.

As for the conclusions reached by the researcher: The mini-games exercises applied by the experimental group showed a positive effect in improving the results of the post-tests and in all the physical variables under study

1- المقدمة:

إن الأهمية المتزايدة التي تتلقاها لعبة الكرة القدم جعلت أصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في رحاب اللعبة يفكرون في طرائق الارتقاء بالعمل الفردي والجماعي للفريق، من أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة والذي يستلزم بناء اللاعب منذ الصغر على وفق مناهج تدريبية مقننة بدنياً ومهارياً وخططياً، فضلاً عن مراعاة تطور هذه المناهج بشكل يتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم التي تعد الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء بما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة .

وتعد تمرينات المباريات المصغرة هي أسلوب يتناسب مع الصغار والكبار، إذ تتميز باستثارة دوافع اللاعب وزيادة حماسه نحو الأداء وإظهار القدرات الكامنة من خلال الديناميكية المستمرة للعب والتعاون المستمر بين الزملاء مما يتيح فرص أكبر للاستكشاف والابتكار واكتساب خبرات مماثلة لمهارات المباريات الفعلية، وفي ظل تطور استخدام أساليب التدريب ومفاهيم الإعداد والاتجاه للتخصصية في اختيار التدريبات فقد تطور أسلوب اللعب التدريبي وأصبح يعتمد عليه معظم المدربين في أثناء الفترات المختلفة بأشكال متنوعة وزيادة حجم أدائها لتحقيق الأهداف المركبة والاقتصادية في التدريب من خلال استخدام لعب المباريات المصغرة لرفع كفاءة اللاعبين وزيادة قدراتهم. (البساطي و كشك, 2000, ص46)

القدرات البدنية التي هي حجر الأساس للأداءات المهارية التي يمتلكها اللاعب والتي تسمح له بأن يؤدي المباراة وهو في كامل كفاءته الحيوية حتى نهاية المباراة والتي يستلزم وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية جميع المتطلبات البدنية والتقنيكية والتاكتيكية (شعلان، 2001، ص2) إذ بدون إعداد بدني سليم لا يستطيع اللاعب تأدية المهارة بالدقة والتكامل المطلوبين، وهذا ينعكس على مستوى الفريق من تنفيذ خطط اللعب بالطريقة الناجحة والمؤثرة، وأن ارتفاع مستوى لياقة اللاعب البدنية تعطيه الثقة بالنفس في الأداء، وكلما ارتفعت وتحسنت حالة اللاعب البدنية تولد عنده إحساس بالسيطرة والقوة والثقة بالنفس وتمكن من الأداء تحت ظروف المختلفة (طه، 2017، ص21)

وتكمن مشكلة البحث هناك قصوراً في تطبيق النماذج التدريبية للمباريات المصغرة والمنفذة في المناطق المحددة وقلة التنوع والتغيير في أساليب أداء هذه التدريبات والتقيد شبه التام بمكان التدريب، واقتصار أغلب المدربين على سلسلة متشابهة تقريبا من التدريبات وبخاصة في مجال تدريب الفئات للمراحل السنوية، وإن استخدام الألعاب المباريات المصغرة وسيلة أساسية لتطوير مستويات اللاعبين بدنياً وإن الوصول للمستويات العليا لم يكن وليد الصدفة أو العشوائية وإنما يكون نتيجة استخدام أحدث الأساليب العلمية الصحيحة والتخطيط السليم، وأما هدف البحث فهو: إعداد التمارين المباريات المصغرة للاعبين كرة القدم بأعمار (13-14)، تعرف الفروقات في عدد القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (13-14) سنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، وأما فرض البحث فهو وجود فروق معنوية في عدد القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (13-14) سنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وأما المجال البشري فهو عينة من لاعبي مدرسة التخصصية بكرة القدم لنادى جمجمال الرياضي بأعمار (13-14) سنة، والبالغ عددهم (30) لاعباً. وأما المجال الزماني: المدة من (2021/8/21) ولغاية (2021/10/13). وأما المجال المكاني فهو ملعب مفتوح لنادى جمجمال الرياضي وساحة صغيرة لهذه النادي

2- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: ولذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة، بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة و التجريبية)، وهو أحد المناهج الذي يمكن بواسطته الوصول إلى نتائج دقيقة.

2-2 مجتمع البحث و عينته: قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو مدرسة التخصصية بكرة القدم لنادى جمجمال الرياضي بأعمار (13-14) سنة من موسم

(2021-2022) والبالغ عددهم (68) لاعباً، واما العينة البحث بلغ (30) لاعباً، وتم استبعاد (2) حراس المرمى و(4) لاعبين لأغراض التجربة الاستطلاعية، ثم تم تقسيم العينة على مجموعتين الضابطة والتجريبية بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة حيث بلغ كل مجموعة بواقع (12) لاعباً، لذا بلغ حجم عينة البحث (24) لاعباً، مما يشكل نسبة المئوية مقدارها (44,117%) من المجتمع الأصلي للبحث وبعدها تم اجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين.

2-2-1 التكافؤ لعينة البحث:

2-2-2 التكافؤ: قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين المختارة قبل تطبيق البرنامج وعلى وفق المتغيرات البدنية.

الجدول (1)

تكافؤ أفراد عينة البحث في القدرات البدنية

| الدالة | قيمة الاحتمالية | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | وحدة القياس | الاسم الاختبار |
|----------|-----------------|-------------------|--------------------|--------|------------------|--------|-------------|--|
| | | | ع+ | س- | ع+ | س- | | |
| غير دالة | 0,867 | 0,171 | 0,372 | 12,138 | 0,267 | 12,117 | ثانية | جرى المكوكي |
| غير دالة | 0,870 | 0,168 | 0,273 | 4,262 | 0,322 | 4,245 | ثانية | الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين |
| غير دالة | 0,351 | 0,974 | 0,407 | 4,357 | 0,212 | 4,221 | ثانية | اختبار الجري لمسافة (20) م من الوضع الوقوف |
| غير دالة | 0,103 | 1,780 | 0,662 | 17,152 | 0,627 | 16,690 | ثانية | الركض بالكرة (25) م بين الشواخص |

يتبين من الجدول (1) أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في القدرات البدنية (جرى المكوكي، الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين، اختبار الجري لمسافة (20) م من الوضع الوقوف، الركض بالكرة (25) م بين الحواجز) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (0,876، 0,887، 0,571، 0,153) وكانت قيم الاحتمالية اكبر من (0,05) وفي القدرات البدنية كافة وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك القدرات البدنية.

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية . الدراسات والبحوث المشابهة والسابقة . المقابلات الشخصية . اراء الخبراء والمختصين . شبكة المعلومات الدولية (الانترنت). استمارات التسجيل والأختبارات. فريق المساعد الملحق (5)

3-3-2 الاجهزة و الادوات المستخدمة فى البحث:

ملعب كرة القدم قانونى . شواخص بارترقات متنوعة عدد (20) صافرة فوكس عدد (2) حاسبة يدوية نوع (casio) ساعات ايقاف الكترونى عدد (4) (صينى) اقراص ليزرية (CD). جهاز حاسوب (lap top) نوع (dell i5) شريط قياس. شريط لاصق لتقسيم المربعات . الموانع. بورك لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها اقماع عدد (40) الساعة الالكترونية ذكية هواوي (mi band عدد 6).

يبين القدرات البدنية حسب رأي الخبراء و المختصين وأهميتها النسبية

| ت | القدرات البدنية | عدد الخبراء | عدد النقاط | الأهمية النسبية | الملاحظات |
|----|-----------------------|-------------|------------|-----------------|-----------|
| 1 | الرشاقة | 17 | 79 | 92.94 | يعتمد |
| 2 | القوة المميزة بالسرعة | 17 | 75 | 88.23 | يعتمد |
| 3 | السرعة الانتقالية | 17 | 70 | 82.35 | يعتمد |
| 4 | سرعة الأداء | 17 | 66 | 77.64 | يعتمد |
| 5 | المرونة | 17 | 61 | 71.76 | يستبعد |
| 6 | القوة الانفجارية | 17 | 57 | 67.05 | يستبعد |
| 7 | الدقة | 17 | 55 | 64.70 | يستبعد |
| 8 | التوافق | 17 | 51 | 60 | يستبعد |
| 9 | القوة القصوى | 17 | 49 | 57.64 | يستبعد |
| 10 | تحمل السرعة | 17 | 44 | 51.76 | يستبعد |
| 11 | تحمل القوة | 17 | 42 | 49.41 | يستبعد |
| 12 | تحمل العام | 17 | 39 | 45.88 | يستبعد |

قام الباحث بإستبعاد المرونة والقوة الانفجارية والدقة والتوافق والقوة القصوى وتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل العام وذلك لحصولها على نسبة تقل عن (75 %) وهي النسبة المقبولة.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 الرشاقة:

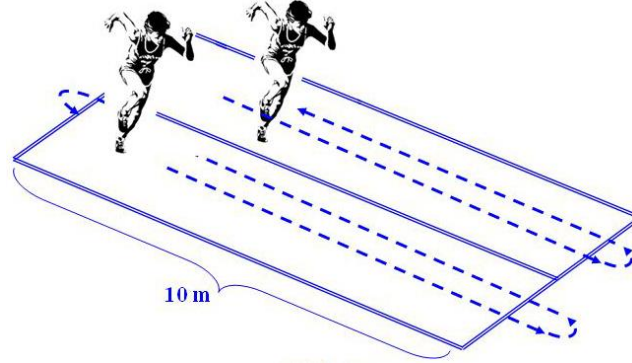
اسم الاختبار: جرى المكوكي: (صاحب, 2006, ص95-96).

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، صافرة، خطان متوازيان المسافة بينهما عشرة (10) أمتار وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس

الأسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي أن المختبر يقطع مسافة (40) متراً ذهاباً وإياباً .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4×10 م) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه لخط بعد أن يكون قطع مسافة 40 متر ذهاباً وإياباً .



الشكل (1)

يوضح الأختبار الجري مكوكي قياس الرشاقة

2-4-2 القوة المميزة بالسرعة

اسم الاختبار : الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين (ابراهيم, 2016, ص93).

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف، وشريط قياس، صافرة، شاخص عدد (7) .

وصف الأداء : تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية والأخرى بعد (10) م، للنهاية،

لنهاية إضافة إلى (7) الشواخص، توضع على طول المسافة (10) م، وتكون المسافة بين شاخص

وأخر (1) م، ماعدا خط البداية تبعد (1,5) م، من الشاخص الأول و شاخص لآخر تبعد (1,5) م،

من خط النهاية، يقوم المختبر بالحجل على إحدى القدمين من الوقوف خلف خط البداية وعند

سماع الصافرة ينطلق بالحجل بين الشواخص بأسرع ما يمكن الى خط النهاية.

التسجيل : يسجل الزمن بالثانية لأقرب 1/100 من الثانية.

تعطى لكل المختبر محاولتان لكل الرجل وتسجيل أفضل المحاولة.



الشكل (2) يوضح الأختبار الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين

2-4-3 السرعة الانتقالية:

اسم الاختبار: اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م (الفرحان, 2008, ص64).

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني عشر امتار، وبين الخط الثاني والثالث (20) متراً.

وصف الاداء: يقف المختبر خلف الخط الاول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (20) متراً

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة (20) متراً (من الخط الثاني حتى الخط الثالث)



الشكل (3) يوضح الأختبار اختبارعدو(20) م والبدء من(30) م

2-4-4 السرعة الأداء:

اسم الاختبار: الجري بالكرة (25) م بين الشواخص (فرحان, 2011, ص75)

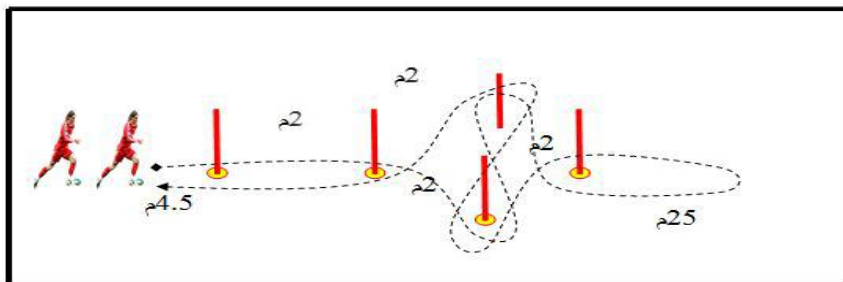
الهدف من الاختبار: قياس سرعة الأداء

الأدوات المستخدمة: خمس شواخص، ساعة توقيت تحسب الزمن لأقرب 0.1 ثانية

وصف الأداء: توضع خمسة شواخص المسافة بين كل منها 2م وعلى بعد 4.5 م من الحاجز الأول ويرسم خط البداية. يقوم اللاعب عند الإشارة البدء بالجري بالكرة المتعرج حول الشواخص

ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل إلى نقطة البداية

التسجيل: يحتسب الزمن الأقل و يسجل لأقرب 0.1 ثانية



الشكل (4) يوضح الأختبار الركض بالكرة (25) م بين الحواجز قياس السرعة الأداء

5-2 التجريبتين الاستطلاعتين:

1-5-2 التجربة الاستطلاعية الاولى (لإختبارات القدرات البدنية) قيد الدراسة:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء الاختبار لتفاديها مستقبلاً (المندلوي وآخرون، 1989، ص107).
قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث عددهم (4) لاعبين، و بطريقة عشوائية اليوم السبت (2021/8/7) الساعة (5:30) مساءً في ملعب نادى جمجمال الرياضي وذلك لغرض:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث .
- التأكد من مدى ملائمة وسهولة الأختبارات المستخدمة في البحث .
- الوقوف على كفاءة الفريق المساعد في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .
- معرفة الوقت الذي تستغرقه الأختبارات .

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية (الألعاب المباريات المصغرة):

قام الباحث بمساعدة مدرب الفريق وفريق عمل المساعد بإجراء وحدة تدريبية اليوم الثلاثاء (2021/8/10) الساعة (5:30) مساءً في ساحة نادى جمجمال الرياضي وكان الهدف منها :

- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية في الوقت المحدد.
- التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ التمارين في الوحدة التدريبية.
- التأكد من فترات الراحة البينية .
- التأكد من ملاءمة التمارين الموضوعه لمستوى عينة البحث.
- تحديد الشدة القصوية لكل تمرين من التمارين على أساس (النبض)

6-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة يومى الاثنين بتاريخ (2021/8/16) وتم إجراء الاختبارات

7-2 التجربة الرئيسية :

قام الباحثان بإعداد التدريبات وتنظيمها بعد المطالعة على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة حددت التدريبات مباريات مصغرة المستخدم لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً في الايام (السبت - الأثنين - الأربعاء) وإجمالي عدد وحدات التدريبية بلغت (24) وحدة، وتم تطبيق المنهاج المستخدم من الفترة (2021/8/21) ولغاية (2021/10/13).

2-8 التمرينات المباريات المصغرة:

قام الباحث بإعداد تمرينات المباريات المصغرة وكذلك موجات الشدد التدريبيه للأسابيع والوحدات التدريبيه من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم مع مراعاة الباحث مبدأ التنوع في التدريبات , وتم تطبيق تدريبات الألعاب المباريات المصغرة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبيه وزمنه (45-60) دقيقة, وتم إعطاء (3) تمرينات في كل وحدة التدريبيه, تراوح زمن التمرين الواحد بين (10-26) دقيقة, وكانت تكرارات التمرينات (1-7) تكرارات وبين كل تمرين هناك راحة تراوحت ما بين (45-180) ثانية, والراحة بين تمرين الأول والثاني (5) دقيقة , وتهيئة للتمرين التالي حسب الشدة المستخدمة من قبل الباحث والتي كانت ما بين (75-100%) من أجل اعطاء فرصة المناسبة لعملية التكيف لدى اللاعبين, تم التدريب بالتدرج الذي من خلاله ترسخ أسس التصرف بالكرة وبدونها في اطار الهدف العام للبرنامج من خلال (1 ضد 1) (2 ضد 2) (3 ضد 3) (4 ضد 4) حتى (6 ضد 6).

لتحديد شدة التمرين وأكثرها عملية ويمكن استخدامها بسهولة هي طريقة معدل ضربات القلب و تم تسجيل معدل النبض لكل لاعب من منطقة الشريان السباتي في أسفل الرقبة بعد تدريب اللاعبين على كيفية القياس لمدة 10 ثانية ويضرب الناتج في (6) لكي يستخرج معدل النبض خلال الدقيقة ويستخدم أيضاً الساعة الإلكترونية الذكية (mi band 4) لتحديد الشدة ومعدل النبض

2-9 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي بعد مرور شهرين، وبعد ثلاثة أيام , يومي الأحد المصادف (17/10/2021) وقد راعى الباحث توافر التنظيم نفسه وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت الظروف والإمكانات نفسها المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج ذات مصداقية عالية.

2-10 الوسائل الاحصائية:

لغرض معالجة النتائج سيستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS ومن خلالها سيستخرج الوسائل الاحصائية .

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج القدرات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة للاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

| المعالم الإحصائية للاختبار | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | الدالات الإحصائية | |
|--|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------|-----------------|
| | | -س | ع± | -س | ع± | قيمة (ت) المحسوبة | قيمة الاحتمالية |
| جري المكوكي | ثانية | 12.117 | 0.267 | 12.086 | 0.355 | 0.339 | 0.741 |
| الحجل على رجل واحدة (10) متراً بكلتا الرجلين | ثانية | 4.245 | 0.322 | 4.216 | 0.227 | 0.283 | 0.782 |
| اختبار الركض (20) متر | ثانية | 4.221 | 0.212 | 4.078 | 0.093 | 2.981 | 0.013 |
| الركض بالكرة (25) م بين الشواخص | ثانية | 16.690 | 0.627 | 16.933 | 0.289 | 1.964 | 0.075 |

يتبين من الجدول في أعلاه أن قيم (ت) المحسوبة (جري المكوكي, الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين , اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م, الركض بالكرة (25) م بين الشواخص) بلغت على التوالي (0,339, 0,283, 2,981, -1,964) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في القدرات البدنية, وكذلك يتبين من الجدول في أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة (اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م) والذي يقيس متغير السرعة الإنتقالية بلغت (2,981) وهي قيمة دالة أمام درجة حرية (11) ونسبة احتمالية الخطأ $\geq (0,05)$ وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في القدرة (اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م الذي يقيس متغير السرعة الإنتقالية) 3-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (4)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

| المعالم الإحصائية للاختبار | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | الدالات الاحصائية | |
|--|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------|-----------------|
| | | -س | ع± | -س | ع± | قيمة (ت) المحسوبة | قيمة الاحتمالية |
| جري المكوكي | ثانية | 12.138 | 0.372 | 11.620 | 0.393 | 8.417 | 0.000 |
| الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين | ثانية | 4.262 | 0.273 | 3.970 | 0.066 | 3.335 | 0.007 |
| اختبار الركض (20) م والبدء من (30) م | ثانية | 4.357 | 0.407 | 3.960 | 0.159 | 4.298 | 0.001 |

| | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|------|
| الشواخص | الركض بالكرة (25) م بين | ثانية | 17.152 | 0.662 | 16.517 | 0.526 | 6.393 | 0.000 | دالة |
|---------|-------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|------|

يتبين من الجدول أعلاه أن قيم (ت) المحسوبة (جري المكوكي, الحجل على رجل واحدة (10) متراً بكلتا الرجلين , اختبار الركض (20) م والبدء من(30) م, الركض بالكرة (25) م بين الشواخص) بلغت على التوالي (8,417, 3,335, 4,298, 6,393) وجميع هذه القيم دالة أمام درجة حرية (11) ونسبة احتمالية الخطأ $\geq (0.05)$ وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة.

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارات البعدي للقدرات البدنية قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| الدالة | قيمة الاحتمالية | قيمة(ت) المحسوبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | وحدة القياس | المعالم الإحصائية الاختبار |
|--------|-----------------|------------------|--------------------|--------|------------------|--------|-------------|--|
| | | | ±ع | -س | ±ع | -س | | |
| دالة | 0.006 | 3.041 | 0.393 | 11.620 | 0.355 | 12.086 | ثانية | جري المكوكي |
| دالة | 0.002 | 3.600 | 0.066 | 3.970 | 0.227 | 4.216 | ثانية | الحجل على رجل واحدة (10) متراً بكلتا الرجلين |
| دالة | 0.037 | 2.214 | 0.159 | 3.960 | 0.093 | 4.078 | ثانية | اختبار الركض (20) م والبدء من(30) م |
| دالة | 0.026 | 2.396 | 0.526 | 16.517 | 0.289 | 16.933 | ثانية | الركض بالكرة (25) م بين الشواخص |

يتبين من الجدول في أعلاه أن قيم (ت) المحسوبة (جري المكوكي, الحجل على رجل واحدة 10 متراً بكلتا الرجلين , اختبار الركض (20) م والبدء من(30) م, الركض بالكرة (25) م بين الشواخص) بلغت على التوالي (-3,041, -3,600, -2,214, -2,156) وجميع هذه القيم دالة أمام درجة حرية (22) ونسبة احتمالية الخطأ $\geq (0.05)$ وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية ولمصلحة التجريبية.

3-2 مناقشة النتائج القدرات البدنية:

أولاً: يعزو الباحثان عدم التطور المجموعة الضابطة للمتغيرات الثلاثة سابقة في جدول (3) نتيجة لطبيعة الأداء التمرينات المستخدمة أثناء العملية التدريبية لمدرّب الفريق لاتعتمد على أسس علمية من حيث شدة التمرين وعدد التكرارات و فترات الراحة, بحيث ظهر أثر التدريب على

نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح. " إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية" (فتاح والنصرالدين, 1993, ص98). ويعزو الباحثان التطور الحاصل في متغير (السرعة الإنتقالية) لمجموعة الضابطة إلى أن المنهج المتبع كان يعتمد بشكل كبير على تدريب السباقات والمنافسات في وحداتهم التدريبية مما أدى إلي التطور في هذه المتغير, وكذلك إن السرعة تعتمد بدرجة كبيرة على الصفات والخصائص الوراثية التي يتصف بها الفرد ويحتاج إلى تكرار المستمر في تدريباتهم اليومية "إن تمارين المنافسة والسباق لها دور مهم بمرحلة الإعداد الخاص والتمارين التحسينية المتقدمة والتي لها تأثير مباشر في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة وهي الوسيلة الرئيسية لتحقيق أغراض مرحلة الأعداد الخاص " (العبيدي وعبدالمالكي, 2008, ص28)

ثانياً: المصغرة بصفة عامة في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية من أداء حركي ومواقف التي تمارس في ملاعب مصغرة مثيلة للمباريات كتغيير الاتجاه وسرعة الحركة والإنتقال السريع أن الألعاب مباريات المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية الذكا في القدرات البدنية، كالسرعة والقوة والرشاقة، وان الرغبة في اللعب والتعاون المتبادل من أجل المساهمة في الأرتقاء نوعية اللعب وتحقيق أداء افضل واستعراض جذاب (Dorrest, 2007, ص150-156).

ومن أجل رفع بناء القابلية الحركية يجب اختيار التمارين البدنية المتخصصة التي تساعد على بناء المهارة المراد تعلمها وتدريبها فالمهارات الحركية هي عملية اكتساب بالتدريب والممارسة والتكرار وهي تبدأ من المحاولات البطيئة أي بمرحلة التوافق الخام وانتهاءً بالثبات والآلية والدقة (كماش وأبوخيوط, 2010, ص75-76), حيث يؤكد (جمال كمال, 1992) ان البرنامج التدريبي المقنن وفعال يؤثر في النواحي البدنية مثل القدرة العضلية والسرعة الانتقالية والرشاقة تأثيراً إيجابياً على البرنامج التدريبي (علي, 1992, ص23).

ثالثاً: ويعزو الباحثان معنوية فروق المجموعة التجريبية على الضابطة إلى أفضلية المنهج المستخدم من خلال تصميم تمارين على وفق أسلوب الألعاب المباريات المصغرة, من خلال استخدام وتطبيق النماذج التدريبية المعدة بالمباريات المصغرة والتدريبات التي ساهمت بتحسين مستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، فضلا عن طريقة تنفيذ الوحدات التدريبية اليومية بطريقة التدرج والتموج في درجات الحمل التدريبي وتوزيعها المنظم في النماذج التدريبية بالمباريات المصغرة وضمن البرنامج التدريبي، كان له دوراً في الارتقاء بمستوى أداء لاعبي عينة البحث الأساسية بالمتطلبات البدنية، ويمارس الأفراد عينة التجريبية نماذج

لمهارات حركية متعددة مع التكرار دون ملل , كما أن المواقف المختلفة داخل اللعب تمنح الأفراد المشتركين فرص التفاعل مع بعضهم البعض

يتفق كل من (سراج الدين محمد, 2007) و(قاسم لزام, 2010) و(عبد الصاحب أسد, 2010) أن الحالة البدنية للاعبين كرة القدم هي التي تحدد إلى حد كبير كفاءة الأداء المهاري والخططي وعندما لا تتوافر يفشل اللاعب في أداء المهارات الفنية بطريقة سليمة، وأن جميع الطرق والوسائل التي يتبعها المدربون في عملية التدريب لإعداد اللاعبين، غرضها الوصول بهم إلى إتقان المهارات الأساسية بسهولة مع سرعة تنفيذ الأداء وبأسلوب رفيع على وفق متطلبات اللعب . (عبد المنعم, 2007, ص154) (الصبر, 2010, ص254) (أسد, 2010, ص19).

اذ يتحسن ويتطور مستوى الناشئ بكرة القدم في تلك الصفات يجب ان يندمج التعليم والتدريب بالمتعة والسرور والترويح , فكل هذا موجودة في تمارين مباريات المصغرة يكسب للناشئ خبرات تساعده مستقبلاً لكي يكون لاعباً مميزاً، ويجب ان يكون التدريب مؤثر و ليس قوياً حتى لا يتعرض الناشئ للإصابة, وتلك التدريبات يتحول إلى تنافسية مبسطة والتدريبات ذات السرعة المتوسطة وتزداد إلى السرعة والشدة المرتفعة حتى يرتفع مستوى الخاص بهم (Dawson, & Cottas, 2016, ص210-214).

4- الخاتمة :

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحثان استنتجوا لم يظهر هنالك أي تطور على نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى اللاعبين في القدرات البدنية قيد الدراسة من جراء تنفيذ الأسلوب الذي يتبعه المدرب للمجموعة الضابطة ماعدا متغير السرعة الإنتقالية. حققت تدريبات الألعاب المباريات المصغرة التي طبقتها المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تطوير نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وفي جميع القدرات البدنية قيد البحث. هناك أفضلية في نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية في جميع القدرات البدنية قيد الدراسة ويوصي الباحثان تطبيق برنامج الألعاب المباريات المصغرة على لاعبي الفئات العمرية في إقليم كردستان العراق من أجل تحسين متطلبات الأداء البدني للاعبين لكرة القدم للفئة العمرية (13-14) سنة. وكذلك باقي الفئات العمرية. ضرورة الاهتمام المبكر بتدريب الفئات العمرية والبدء من مراحل إعدادهم البدني وبرنامج منظمة علمياً تتناسب ومستواهم البدني والمهاري وبالتدرج العلمي الصحيح بدرجات الحمل لكرة القدم للفئة العمرية (13-14) سنة. أهمية استعانة المدارس التخصصية وفرق الأندية في إقليم كردستان بالنماذج التدريبية واستخدام أسلوب مباريات المصغرة ضمن برنامج تدريبي معد بطريقة علمية إضافة إلى ضرورة عدم إهمال التدريبات الفردية في المراحل العمرية المبكرة. ضرورة الاهتمام بالتدريبات الفردية في تطوير القدرات البدنية الخاصة

بالمغيرات المراد تطويرها لما لها من أهمية كبيرة في رفع مستوى متطلبات الأداء . استخدام أدوات ووسائل تدريبية حديثة ومتطورة تكنولوجياً لتحسن متطلبات الأداء البدني . اجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى في الألعاب مختلة في استخدام الالعاب مباريات المصغرة.

المصادر العربية والاجنبية :

أولاً: المصادر العربية:

- إبراهيم حنفى شعلان؛ كرة القدم للناشئين : (القاهرة , مركز الكتاب للنشر ، 2001)
- أبو العلا فتاح وأحمد نصرالدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1: (القاهرة , دار الفكر العربي, 1993)
- أمر الله أحمد البساطي ومحمد شوقي كشك؛ أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئين - كبار: (الإسكندرية ، منشأة المعارف, 2000)
- جمال كمال علي سالم؛ اثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعب كرة اليد من مرحلة السنية تحت 16 سنة : (رسالة ماجستير, غير منشورة ،بورسعيد ،جامعة السويس, 1992)
- سراج الدين محمد عبد المنعم؛ دليل الأعداد البدني لكرة القدم-تخطيط التدريب, ط1: (القاهرة, الموسوعة التدريبية، 2007)
- سلام جبار صاحب؛ القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسيولوجية لانتهاء ناشئي كرة القدم: (أطروحة الدكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بابل, 2006)
- عبد الصاحب أسد؛ المهارات الأساسية في كرة القدم: (أربيل, مطبعة الثقافة، 2010)
- عبد الله حويل فرحان؛ تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية و البدنية والأداء المهاري للناشئين بكرة القدم: (رسالة ماجستير, جامعة القادسية, كلية التربية الرياضية, 2008)
- عبدالله حويل فرحان : تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للاعبين الفرات الأوسط بكرة القدم للشباب تحت 19 سنة : (اطروحة دكتوراه, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ,جامعة القادسية , 2011).

- قاسم لزام صبر؛ جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم، ط1: (بغداد، المكتبة الرياضية، 2010).
- ليث اسماعيل ابراهيم؛ تأثير نماذج تدريبية بالمباريات المصغرة في تحسين بعض المتطلبات الأداء للاعبى كرة القدم: (أطروحة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2016)
- نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكى؛ علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية: (العراق , المطبعة المركزية، جامعة ديالى، 2008)
- هجران ناصر طه؛ تأثير تمرينات الألعاب الجانبية الصغيرة في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى لاعبي المدرسة الكروية بأعمار (11-12) سنة بكرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة السليمانية، كلية التربية الرياضية، 2017).
- يوسف لازم كماش وصالح بشير أبو خيط؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم: (عمان، دار زهران للنشر والتوزيع، 2010)

ثانياً- المصادر الأجنبية:

- Dawson, & Cottas, A: Impact of variance of training works on varying physiological abilities in soccer small sided games. Jurnal Appl Physio(2016)
- Ellite Youth Soccer Players m Journal of Kinesiology(2007).
- Jones S , Dorrest: physiological and Technical Demands of (4x4) and (8x8) Games in

التمرين (1):

الهدف من التمرين: تطوير سرعة الأداء والرشاقة والبرعة الانتقالية

مساحة اللعب: (10 × 10) م

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، فانيلات ألوان،

كرات القدم، أقماع وشواخص مختلف الأحجام والأشكال.

شرح التمرين: ثلاث الفريق يتكون كل منهم من أربعة

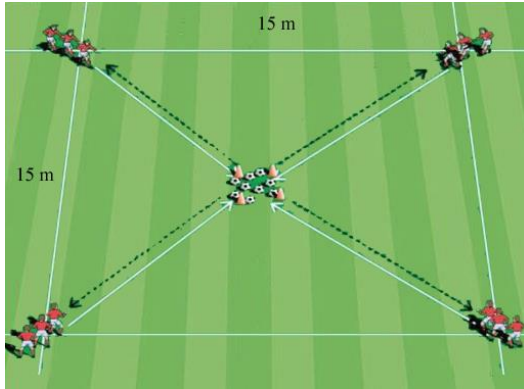
اللاعبين ينافسون (4 ضد 3) شواخص بعد بين

الشواخص (10) امتار على ان تكون الشاخص الثالث

في المنصف , الفريقان يتسابقان والآخر بانتظار تبدأ



التمرين كما في الشكل , اللاعب الأول يقوم بدرججة الكرة نحو منتصف مساحة اللعب على شكل حرف ثمانية الأنكليزية ثم كمل ودوران حول الشاخص الثالث ورجوع الى نقطة البداية, ثم يقوم اللاعب الثاني بأستمرار بنفس الطريقة وهكذا بحيث الفريق الذي يكمل الدرججة بكرات قبل المنافس يفوز بالعبة , والفريق الخاسر تغير بأدوارهما مع الفريق في الخارج .



التمرين (2)

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الأداء والرشاقة والسرعة الانتقالية.

مساحة اللعب: (15 × 15) م

الادوات المستخدمة: ملعب كرة القدم، فانيلات ألوان، كرات القدم، أقماع وشواخص مختلف الأحجام والأشكال. شرح التمرين: (4)

فرق , كل فريق يتكون من (3) لاعبين يقف اللاعبون على شكل قاطرة ,تبدأ اللعب مع صافرة المدرب اللاعب الأول من كل فريق يقوم بالحجل حتى يصل إلى المنطقة المنتصف التي توجد فيها الكرات , كل اللاعب يقوم بأحضار الكرة بالدرججة وعند وصوله الى منطقتة عند القاطرة ثم ينطلق اللاعب الثاني ليقوم بإحضار كرة أخرى وهذا لكل الفريق, الفائز هو الفريق الذي يجمع اكبر عدد ممكن من الكرات خلال مدة اللعب.

ملحق نموذج للوحدات التدريبية اليومية

اليوم الأول السبت (21 / 8 / 2021)

| ت | رمز التمرين | هدف التمرين | الشدة | زمن أداء التمرين باثواني | التكرارات | الراحة بين التكرارات | الراحة بين المجموع | الزمن الفعلي للتمرين | الحجم الكلي بالدقائق |
|---|-------------|--|-------|--------------------------|-----------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|
| 1 | 1 | تطوير سرعة الأداء والرشاقة والسرعة الانتقالية | %75 | 120 | 5 | 60 | 300 | 1140 | 19 |
| 2 | 2 | تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الأداء والرشاقة والسرعة الانتقالية | | 90 | 4 | 60 | 300 | 960 | 14 |
| 3 | 3 | تطوير السرعة الأداء والرشاقة | | 180 | 3 | 90 | 0 | 720 | 12 |
| الزمن الكلي للوحدة التدريبية (45) دقيقة | | | | | | | | | |