

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الملاعب مصغرة

على تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم

محمد هاشم عبدالرحيم حسيني

الملخص

مما لا شك فيه ان عملية التدريب الرياضى تهدف ائلى تاهيل وتطوير مستوية الرياضى الذى يتعرض الى مناهج تدريبية على وفق الاساليب العلمية بالرغم من الاهتمام الكبير بالعملية التدريبية وبكل مفرداتها والتعامل العلمى مع عناصرها الاساسية بالمنهج واللاعب ووسائل وطرق التدريب ظلت نوعية التدريبات المقدمة دون الاهتمام المطلوب .

ان امتلاك اللاعب لاشكال متنوعة من الاداء الحركى بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار افضلها وفق مواقف اللعب الحقيقية وتزيد من قدرته على المناورة لتنفيذ الخطط فى اماكن واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها ومن ثم سرعة تحقيق الاداء المتميز بالدقة والتوافق فى تنفيذ الواجد المهارى والخططى ان فترديات الملاعب المصغرة هى احدى وسائل تثبيت وتطوير المهارات الاساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث فى المباريات من وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة وعبئى بدنى ومنافسة حقيقية ، كذلك فان عدد اداد المهارات فى زمن يسير فى مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيرا جدا مما يتيح تكرارات مؤثرة .

وعلى ضوء ما تقدم من اراء الباحثين اضافة الى خبرة الباحث الميدانية والنظرية كذلك راي خبراء كرة القدم فى مصر نلاحظ قلة استخدام الاسس العلمية فى تدريب الناشئين ومنها استخدام اللعب على ملاعب مصغرة ومنه توصل الباحث الى تحديد موضع دراسته فى معرفة اثر برنامج تدريبي

مقترح فى الملاعب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئ كرة القدم
تحت ١٦ سنة .

The impact of a proposed training program 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 16 years.

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

المقدمة ومشكلة البحث :

ان البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى . حيث انها الوسيلة التي يمكن من خلالها اكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة ، ضف الى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم الى اقصى درجة ولا يتم هذا الا من خلال اعداد خطط تدريبية مقننة .

وهذه ما تاكد عن weineck حيث يقول : ان الممارسة الرياضية اظهرت بوضوح ان النتائج العالية لا يمكن ان نحققها ما لم يكن بناء قاعدى متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب .

لقد تطورت لعبة كرة القدم في السنوات الاخيرة وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد طرق اللعب الحديثة حيث ازادت سرعة اللعب وارتفاع مستوى الاداء المهارى والخططى على الرغم من ان العديد من الدراسات والابحاث في مجال تدريب كرة القدم عامة وتدريب الناشئين خاصة قد ركزت على عملية البرمجة او المبادئ العلمية للتدريب الرياضى و علاقة الجانب البدنى وارتباطة بالجانب المهارى ،واستخدام محتوى التدريبات التقليدية بالكرة وبدونها ،الا ان تلك الدراسات لم تطرق الى التدريبات النوعية من حيث شكل الاداء والعمل العضلى وعلاقته بمتطلبات اللعب فى كرة القدم . كما انه فى الفترة الاخيرة بدا الاهتمام بشكل ونوعية النشاط الحركى للاعبين فى مجال كرة القدم اثناء المباراة وهو ما يوضح اهمية الحاجة الى نوعية خاصة من التدريبات تتماشى مع طبيعة الاداء المهارى والحركى ومواقف اللعب المتغيرة والسريعة .

اذ يتفق كلا من ابراهيم حماد (١٩٠١٩٨٧) وحنفى محمود مختار (١٩٩٤.١١٧) على انه نجاح الاداء الحركى للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ونستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى اتقانه لها مهما تغير الظروف ومواقف اللعب اصناء المباراة .

كما ان امتلاك اللاعب لاشكال متنوعة من الاداء الحركى بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اتيار افضلها وفق مواقف اللعب الحقيقية وتزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط فى اماكن فى

اتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها ومن ثم سرعة تحقيق الاداء المتميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب المهارى والخطى . ويضيف حنفى محمود مختار في نفس السياق : انه على المدرب ان يعمل على تثبيت المهارات الاساسية بحيث تؤدى بدقة واتقان اثناء التدريب . وان تؤدى في ظروف تشبه ظروف المباراة ، مثل التدريبات المركبة مع الزميل وان هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب اداء صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط الاعيين الخصوم في حيز ضيق من الملعب هذا بالاضافة الى ان هذه التدريبات تعطى اللاعب الخبرات التى تجعله يقتصد في مجهوده اثناء الاداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الاعصاب اثناء اللعب (مختار ١١٩ ، ١٩٩٤) .

ويتفق محمد عبده صالح ومفنى ابراهيم مع ابراهيم شعلان وعمرو ابو المجد : يمكن تثبيت اداء المهارات الاساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباريات من خلال تمرينات تخلق مواقف مثل تلك مثل ٢ضدد ٢ او ٣ضدد ٣ او ٢ ضدد ٣ او حتى ٣ضدد ٤ (محمد عبده صالح الوحش ، مفتى ابراهيم حماد ، ٨٥ - ١٩٩٤)

(ابراهيم شعلان ، عمرو ابوالمجد ، ٢١٣ - ١٩٩٦)

في حين يرى محمد كشك وامر الله البساطى : بان تدريبات الملاعب المصغرة او اسلوب المنافسات يعد من افضل الاساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الاداء ، ذلك لانه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعى المتشابه للاداء خلال المباريات حيث يؤدى ذلك الى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الاداء الفنى للمهارة الخاصة فى المواقف المتغير داخل المباراة (محمد كشك ، امر الله البساطى ، ٢٠٠٠ ، ١٨٤)

ويضيف charef انه من خلال تبادل مواقف اللعب المستمرة تظهر اهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية على انتقاء انسب المهارات التى تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير مما يتيح تحقيق الهدف الاساسى للعبة كرة القدم وهو اصابة مرمى الفريق المنافس (٢٠٠١ /) p4

اذن فالتدريبات التى تجرى فى ملاعب مصغرة هى احدى وسائل تثبيت وتطوير المهارات الاساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث فى المباريات من وجود زملاء

ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة وعبئ بدنى ومافسة حقيقة ، كذلك فان عدد اداء المهارات فى زمن يسير فى مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيراً جداً مما يتيح تكرارات مؤثرة . وعلى ضوء ما تقدم من الاراء بالاضافة الى خبرة الباحث الميدانية والنظرية زكدا راي بعض خبراء كرة القدم فى مصر نلاحظ قلة استخدام الاسس العلمية فى تدريب الناشئين ومنها استخدام اللعب فى ملاعب مصغرة ومنه توصل الباحث الى تحديد موضوع دراسته فى معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح فى الملاعب المصغرة تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة ومن اجل ذلك تم طرح التساؤلات التالية :

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارية وبين العينة الضابطة والتجريبية ؟

هل للبرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة تاثير فى تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين عينة البحث ؟

اهداف البحث :

معرفة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية الدنية والمهارية بين العينة الضابطة والتجريبية .

معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة فى تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئ كرة القدم .

وضع برنامج تدريبي مقترح على الملاعب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة .

فروض البحث

الفرضية الرئيسية :

البرنامج المقترح على ملاعب مصغرة يؤثر ايجابيا فى تطوير الصفات البدنية والمهارا الاساسية قيد الدراسة لناشئ كرة القدم

الفرضيات الجزئية :

توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبيلية والبعديية للعينة التجريبية وهى لصالح الاختبارات البعديية .

توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبيلية والبعديية للعينة الضابطة وهى لصالح الاختبارات البعديية .

توجد فروق دالة احصائيا بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبيلية والبعديية للعينة الضابطة والعينة التجريبية وهى لصالح العينة التجريبية .

التعريف الاجرائى لمصطلحات البحث :

الملاعب المصغرة : هى مساحات تحدد حسب هدف التدريب فى مواقف مماثلة للاداء الفعلى اثناء المباريات (تعريف اجرائى)

الصفات البدنية : مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس (كمال عبدالحميد ، محمد صبحى حسنين ، ١٢٧ - ١٩٧٨)

المهارات الاساسية : هى كل الحركات الضرورية والهادفة التى تؤدى بغرض معين فى اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بالكرة او بدونها (مختار ، ٦٥.١٩٩٤)

الدراسات السابقة والمشابه

دراسة اشرف على جابر ١٩٩٠ هدفت الدراسة الى تحديد اثر البرنامج المقترح فى تطوير الجانب البدنى والمهارى للاعبى كرة القدم فئة ١٣ سنة اضافة الى تحديد اثر البرنامج التقليدى فى تطوير الجانب البدنى والمهارى .

تحديد اثر اى من البرامج اكثر تأثيرا فى تطوير الجانب البدنى والمهارى للاعبى كرة القدم فئة ١٥ سنة

طبق هذا البرنامج على عينة قوامها ٢٠ لاعبا فئة ١٥ سنة ، واستعمل الباحث الاختبارات البدنية والمهارية .

اما المنهج المستعمل فقد تمثل فى المنهج التجريبيى لملائمة مع طبيعة الدراسة .

وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى فى الجانب المهارى والبدنى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

لا توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى فى الجانب المهارى والبدنى للمجموعة الضابطة

توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية

دراسة ابراهيم حنفى شعلان ٢٠٠٠ : خلصت الدراسة الى تاكيد على ضرورة استخدام الالعب التمهيديّة المصغرة بصورة مكثفة متوازنة مقننة فى برامج الناشئين وكانت العينة ٢٠ لاعب من عز المحلة .

دراسة بن قاصد على الحاج ٢٠٠٥ : هدفت الدراسة الى تقويم برامج الناشئين حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئى مدراس كرة القدم فى غرب الجزائر واسفرت الدراسة الى :
نقص اهتمام مدربين بالاشتراك فى دراسات تدريبية مرتبطة بالتدريب الرياضى
عدم كلائمة التمارين البدنية والخطية مع مختلف المراحل السنية .

التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة :

وقد استفاد الباحث من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم وهو لمنهج التجريبي والوسائل والادوات المستخدمة فى جمع البيانات كالاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالاعبي كرة القدم عمر المراحل العمرية المختلفة وكذلك فى طريقة بناء البرامج المقننة التى تسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة فى عملية تدريب واعداد لاعبي كرة القدم .
وخلاصة القول فان جل هذه الدراسات اضافت الى ضرورة تاهيل المدربين بما يتماشى مع متطلبات التدريب الحديث وذلك لما يلعبه المدرب بدور اساسى فى العملية التدريبية كما اكدت معظم الدراسات ان امتلاك اللاعب لاشكال متنوعة من الاداء الحركى بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار افضلها وفق موافق اللعب الحقيقية ةلا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها ومن ثم تحقيق سرعة الاداء المتميز بالدقة والتوافق فى تنفيذ الواجبات هذه الدراسات اطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية .

الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية لغرض مسح ومعرفة الكيفيات التى تتم من خلالها العملية التدريبية وذلك من خلال تقسيم استبيان على مجموعة من المدربين وبغية الاطلاع على سير العملية التدريبية ومعرفة الاسس التى تبني عليها التدريبات ، وقد تكون الاستبيان من محورين شمل الاول محتوى تدريبات اما الثانى فقد شمل اهم الطرق التى تطبق بها هذه التدريبات .

ومن خلال هذا فقد توصلت هذه الدراسات الى ان العملية التدريبية لا تبنى على اسس علمية صحيحة مما ينعكس سلبيا على اداء اللاعبين ، وهذا ما دفع الابحث الى اقتراح برنامج تدريبي على ملاعب مصغرة كتدريبات نوعية ، وقب لاشروع فى تطبيق البرنامج تم اجراء اختبارات بدنية ومهارية قبيلبة على العينين التجريبية والضابطة وتمثلت الاختبارات البدنية فى اختبار الجرى ٣٠ متر ، اختبار القفز العمودى للاعلى ، اختبار الجرى بينل الحواجز .

اما الاختبارات المهارية فتمثلت فى اختبار السيطرة على الكرة فى مساحة محددة ، اختبار الجرى بالكرة بين القوائم ، اختبار التمرير والاستلام والتحكم .

منهج البحث :

المنهج استخدام الالاباحث فى هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلى والبعدى .

مجتمع وعينة البحث : تمثل مجتمع البحث فى ناشئين بطولة منطقة اسوان لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠٢٠/٢٠٢١ والذين بلغ عددهم ٢٢٥ لاعب حيث قام الباحث باختيار عينة مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثلت الاولى فى ناشئين نادى كيما اسوان مواليد ٢٠٠٥ وعددهم ٢٥ لاعب ووتمثلت الثانية فى ناشئين نادى كهرياء اسوان مواليد ٢٠٠٥ وعددهم ٢٥ لاعب .

النسبة المئوية	العدد	
100%	225	المجتمع الأصلي
22.22%	50	عينة البحث

وقد تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التى قد تؤثر على النتغير التجريبي اى الصفات البدنية والمهارات الاساسية التى اوضحتها واكدتها الدراسات السابقة ، حيث راعى الباحث مدى تجانس العينتين فى متغيرات الوزن والطول والعمر .

مجالات البحث

المجال البشرى : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت فى ناشئين فريقي كيماء والكهرباء والذين بلغ عددهم ٥٠ لاعب

المجال الزمنى : تمت الدراسة التجريبية الرئيسية فى الفترة الممتدة من ١٠/١/٢٠٢٠ حتى ١٠/٢/٢٠٢١

وفى ما تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدياء وكذلك تطبيق مفردات البرنامج التدريبى المقترح .

المجال المكاني : ملعب نادى كيماء وملعب نادى الكهرباء .

ادوات جمع البيانات :

- ١- الاستبيان
- ٢- الوحدات التدريبية المقترحة
- ٣- الاختبارات البدنية والمهارية
- ٤- الوسائل الاحصائية
- ٥- المتوسط الحسابى
- ٦- الانحراف المعيارى
- ٧- اختبار دلالة الفروق T ستودنت .

الاسس العلمية المعتمدة فى وضع البرنامج التدريبى المقترح :

ان البرامج التدريبية لها دور هام فى مجال تدريب الناشئين حيث انها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى اداء اللاعبين فى الانشطة المختلفة.

هذا وقد اعتمد الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة احدث الدراسات على شبكة الانترنت المتخصصة فى تدريب الناشئين بغية تحديد افضل وانسب الطرق والمبادئ للتخطيط واعداد البرنامج التدريبى لكى يتلائم مع طبيعة التدريب على ملاعب مصغرة وفقا تقسيمات مناسبة . وانطلاقا من هذا امكن التوصل لوضع اسس البرنامج التدريبى ليتلائم وصغر مساحة الملاعب ويمكن تلخيصها فى :
مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب .

مراعاة المبادئ العامة فى تطبيقى حمل التدريب من التدرج فى الحمل ، الفروق الفردية .

الحرص على التنويع واستخدام احدث التمرينات والتشكيلات فى تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على تسجيلات الفيديو والمراجع المختصة بالاضافة الى شبكة الانترنت .

عرض ومناقشة النتائج :

بعد اجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية وتطبيق البرنامج ثم اجراء الاختبارات البعدية وبعد المعالجة الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية البدنية والمهارية باستخدام المتوسط الحسابى والمعيارى وكذلك استخدام T لدلالة فروق متوسطين لعينيتين مستقلتين متساويتين فى العدد تم التوصل الى النتائج الاتية :

الدلالة الإحصائية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	العينة التجريبية	إختبار الجري متر 30
			ع	س	ع	س			
دال إحصائيا	2.02	05.80	0.23	5.13	0.22	5.71	25	العينة التجريبية	إختبار الجري متر 30
دال إحصائيا		15.14	0.14	5.24	0.17	5.77	25	العينة الضابطة	
دال إحصائيا	2.02	02.46	2.82	28.2	3.98	25.84	25	العينة التجريبية	إختبار القفز العمودي لأعلى
دال إحصائيا		02.36	3.27	28	5.18	25.16	25	العينة الضابطة	
دال إحصائيا	2.02	10.30	0.32	8.54	0.47	9.57	25	العينة التجريبية	إختبار الجري بين الحواجز
دال إحصائيا		02.66	0.99	9.08	0.57	9.60	25	العينة الضابطة	

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

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

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

الدلالة الإحصائية	قيمة الجدولي ة	قيمة المح سوية t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن		
			ع	س	ع	س			
إحصائيا دال	2.02	7.90	17.12	46.48	8.77	23.84	25	العينة التجريبية	اختبار السيطرة على الكرة
إحصائيا دال		2.03	4.69	29.04	9.86	24.52	25	العينة الضابطة	
إحصائيا دال	2.02	4.73	1.43	19.16	2.16	12.21	25	العينة التجريبية	اختبار الجري بالكرة بين الفوائم
إحصائيا دال		2.80	2.45	19.64	2.74	21.32	25	العينة الضابطة	
إحصائيا دال	2.02	6.78	3.85	64.12	4.51	70.08	25	العينة التجريبية	اختبار التمرير والاستلام والتحكم
إحصائيا دال		2.50	4.05	67.08	3.15	69.68	25	العينة الضابطة	

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة التجريبية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة حيث تراوحت قيمة t المحسوبة بين 4,73 إلى 7,90 وهي قيم كلها أكبر من قيمة t الجدوليّة 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 والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعديّة حيث تراوحت قيمة t المحسوبة بين 2,03 إلى 2,80 وهي قيم كلها أكبر من قيمة t الجدوليّة 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 والبعديّة 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 والبعديّة للعينة التجريبية والضابطة وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية: (السيطرة على الكرة، الجري بالكرة بين القوائم، التمير 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 2ضد4، وهذا ما خلصت له النتائج المتوصل إليها.

* الاستنتاجات:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية وهي لصالح الاختبارات البعدية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة 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 إيجابا في تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

* التوصيات:

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

المراجع :

- 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: