



فاعلية استخدام التدريبات الجانبية المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين

The Effectiveness of Using Small-Sided Training Games On Improving Some of the Physical Abilities of Junior Football Players in Palestine

مصطفى فارس عبد الرحمن كنعان^{*1}

Mustafa Fares Abed Al Rahman Kanan^{1*}

¹ جامعة فلسطين التقنية حضوري كلية التربية الرياضية

¹Palestine Technical University Kadoorie College of Physical Education

تاريخ النشر: 2023/03/30

تاريخ القبول: 2022/08/07

تاريخ الإستلام: 2021/11/13

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير استخدام التدريبات الجانبية المصغرة على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم في فلسطين. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عمدية قوامها (48) ناشئا من ناشئي مركز شباب طولكرم ونادي ثقافي طولكرم، قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، تجريبية تدربت باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة، وضابطة تدربت بالطريقة الاعتيادية، ولمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا، زمن كل وحدة تدريبية من (90-120) دقيقة. أظهرت نتائج الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة إلى وجود فروق داله إحصائيا في مستوى اللياقة البدنية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي تدربت باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة، وأوصى الباحث بضرورة استخدام التدريبات الجانبية المصغرة لتحسين بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التدريبات الجانبية المصغرة ، كرة قدم ، الإعداد البدني.

Abstract : The study aimed to identify the effect of using small sided training games on improving some of the physical abilities of juniors' football players in Palestine. The study used the experimental scientific design on a purposive sample of (48) junior football players from Tulkarem Youth Center Club and Thaqafi Tulkarem Club. The sample was divided into two equal groups: the experimental group (trained using Small-sided training games and the control group (trained using traditional training exercises). The two samples were trained for (8) weeks. For any given training week, both groups received three training sessions each is (90-120) minutes ,The results of the physical tests showed that there were statistically significant differences in the level of physical abilities between the control and experimental groups on the dimensional measurement and in favor of the experimental group that trained using small sided training games, the researchers recommend the necessity of using small sided training games to improve some of the physical abilities of junior footballers.

Keywords: small-sided training games, succor, physical preparation, physical abilities.

المقدمة:

تحظى كرة القدم بشعبية هائلة على المستوى المحلي والعالمي، ولذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطور المستوى الفني لهذه اللعبة، ونحن نرى ارتفاع مستوى الفرق يوماً بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة معا ويتم إنجازها في شكل عمل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان.

ويرى الباحث أن هذا التطور قد انعكس على كرة القدم الحديثة والذي بدوره يعكس تقدم الدول وحجم رقيها نظراً للتطور الهائل الذي طرأ على مختلف جوانب رياضة كرة القدم فأصبحت كرة القدم أكثر إثارة ومتعة لكل من اللاعبين والمشاهدين على حد سواء، فاللقاءات العالمية والقارية والمحلية أصبحت بمثابة ملتقى يتضح فيه روعة الأداء البدني والمهاري والخططي للحركات الرياضية وتقديمها بأفضل صورة ممكنة.

ويرى بيك (2015) أن نجاح المدرب في العملية التدريبية لإعداد اللاعب أو الفريق يتوقف إلى حد كبير على المعرفة الدقيقة لتفاصيل العناصر والتركيبات التدريبية المختلفة، وهذا في حد ذاته عملية غاية في الصعوبة إذ تتطلب إلمام المدرب بالعديد من المعارف في كثير من الاتجاهات العلمية مثل فسيولوجيا الرياضة، موروفولوجيا الرياضة، علم البيوميكانيك وعلم النفس الرياضي وعلم الاختبارات والقياسات وعلم التدريب الرياضي، وكثير من العلوم الأخرى المتعددة والمتعلقة بالعملية التدريبية.

ويذكر بساطي (2016) أن عملية الإعداد البدني الوظيفي بصفة عامة تهدف إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة للاعب الكرة (اللياقة البدنية والوظيفية) لتحقيق مستوى عالي من التكيف وفق متطلبات المباريات من خلال تنوع التدريبات ذات الاتجاهات المختلفة كميًا وبالكيف التي تتناسب مع قدرات اللاعب والمرحلة السنية وفق طبيعة وديناميكية الأداء في كرة القدم، حيث تتميز كرة القدم الحديثة بالسرعة العالية والتي تتطلب مستويات عالية من اللياقة البدنية والوظيفية، ولا يعتمد إنجاز نشاطاتها خلال المباريات على السرعة فقط بل تتطلب بجانب السرعة إلى الرشاقة وخفة الحركة والقوة والقدرة العضلية والتحمل، حيث يتطلب إنجاز المباراة من لاعبي المستويات العليا الجري لمسافة 14 كم وتصل في بعض الأحيان إلى 20 كم للنخبة يتخللها نوبات متكررة من السرعات وتغيير الاتجاهات والوثبات.

ويتفق كلاً من (2012)، Aguiar, et al، (2011)، Hass, et al، في أن الألعاب الجانبية تطورت لتصبح إستراتيجية شعبية لتحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، كما تتأثر الألعاب الجانبية بالعديد من المتغيرات ومنها على سبيل المثال حجم الملعب وعدد اللاعبين والتي يمكن أن تؤثر على الحالة البدنية أثناء الموسم التدريبي، وإذا نفذت بشكل فعال فأنها قد تتجاوز شدة المباراة.

ويرز كلاً من (2012)، Clementa, et al، (2012)، Ngo, et al، (2011)، Hass, et al، (2011)، Dellal, et al، (2007)، Jones, & Drust، دور الألعاب الجانبية المصغرة في تطوير مستوى الكفاءة البدنية لدى اللاعبين من خلال التغيير في تقنين تلك الألعاب سواء كانت في مساحة الملعب أو عدد اللاعبين أو قواعد وشروط اللعب، كل هذه العوامل تحقق للمدرب الأهداف التي يسعى من أجلها.. وتكمن أهمية الدراسة بأنها محاولة لتحسين بعض القدرات والصفات البدنية لناشئي كرة القدم على أسس علمية من خلال نمط تدريبي غير تقليدي يكمن في استخدام التدريبات الجانبية المصغرة.

مشكلة الدراسة:

تبدل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهوداً مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية واضحة، باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة والوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث.

وهذا يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة تحتوي على تدريبات تتلاءم مع قدرات وإمكانات الناشئين. ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب ومشاهدته لتدريبات بعض فرق الناشئين في الأندية الفلسطينية، من هنا جاءت للباحث فكرة إجراء هذه الدراسة للمساهمة في تحسين القدرات البدنية لناشئ كرة القدم في الأندية الفلسطينية على أسس علمية من خلال برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة.

تعد مهنة التدريب الرياضي في كرة القدم من أصعب المهن التدريبية نظرا لتعدد متطلبات التدريب داخل الوحدات التدريبية، فلكل وحدة تدريبية متطلباتها البدنية والمهارية والخططية والنفسية التي تختلف اختلافا كبيرا من وحدة تدريبية إلى أخرى، كما تعتبر فترة الإعداد حقلًا لاكتشاف نقاط القوة والضعف في البرامج التدريبية التي يتلقها اللاعبون من مختلف الفئات العمرية وتحديد الناشئين منهم. وبالتالي فإن استخدام نوع جديد من التدريب قد يلقي بظلاله الإيجابية على مستوى اللاعبين، كما أنه قد يحررهم من الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها جراء استخدام التدريبات الروتينية والتقليدية التي اعتادوا عليها كونهم ناشئين، من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى البحث كونه يعمل في المجال الرياضي وكمدرب لمركز شباب طولكرم، عوضا عن النقص في الدراسات التي أجريت باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم في فلسطين

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية التعرف إلى:

1. فاعلية استخدام التدريبات الجانبية المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم .
2. الفروق في فاعلية استخدام التدريبات الجانبية المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم في فلسطين بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

فرضية الدراسة:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لتأثير استخدام التدريبات الجانبية المصغرة على مستوى بعض القدرات البدنية لناشئ كرة القدم في فلسطين خلال فترة الإعداد بين المجموعتين التجريبية (تدريبات جانبية مصغرة) والضابطة (تدريب اعتيادي) على القياس البعدي.

مصطلحات الدراسة :

التدريبات الجانبية المصغرة: أن المقصود التدريبات الجانبية المصغرة هو إعطاء اللاعبين واجبات محددة في مساحات صغيرة من الملعب بهدف تنمية مستوى القدرات البدنية والتحكم في تنفيذ اداءات مهارية محددة مثل التمير من لمسة واحدة في حالة التدريب 2 ضد 1، أو 4 ضد 2، أو الاستحواذ والمراوغة وخلق المساحة الخالية مثل تدريبات 5 ضد 5 أو تدريبات 8 ضد 10 لاعبين. (Clemente, F, et al, 2014, p 77)

القدرات البدنية: الإعداد البدني من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذ أن اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمواجهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء. (أبو عبده, 2017, ص 24)

كرة القدم: هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبًا تلعب بكرة مُكوَّرة على ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه، الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بركل الكرة داخل المرمى وهي لعبة شعبية والأكثر انتشارًا في العالم. (تعريف إجرائي)

إجراءات الدراسة:

تتمثل إجراءات الدراسة الحالية وطريقتها في الآتي:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة وبالتصميم ذي القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك ملائمة وطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم الناشئين في أندية محافظة طولكرم، المسجلين في سجلات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي 2017/2018 والبالغ عددهم (80) ناشئ.

عينة الدراسة:

- اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم من نادي مركز الشباب وثقافي طولكرم، حيث اشتملت على (48) ناشئ من الفئة العمرية تحت 17 سنة للموسم الرياضي 2017/2018، قسمت إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين أحدهما ضابطة بواقع (24) ناشئ، والأخرى تجريبية بواقع (24) ناشئ، وقد اشترط الباحث بعض المواصفات لاختيار أفراد عينة الدراسة:
 - أن يكون عمر اللاعب تحت 17 سنة وقت إجراء القياسات البعدية للتجربة الأساسية.
 - أن يكون مسجل بالاتحاد الفلسطيني لكرة القدم.
 - أن يكون اللاعب من غير المنتظمين في تدريبات خارج التجربة.
 - أن يخضع للكشف الطبي للتأكد من خلوه من الأمراض التي قد تؤثر على نتائج قياس متغيرات البحث والقدرة على ممارسة النشاط والاستمرار في البرنامج التدريبي.
 - ألا يقل عمره التدريبي عن 4 سنوات.
 - أن يكون منتظم في التدريب حتى وقت إجراء البحث دون إصابة أو توقف لأي سبب.
- إضافة إلى (24) ناشئ مميزين وأقل تميز كمجموعة استطلاعية من أجل إيجاد صدق وثبات الاختبارات البدنية قيد الدراسة. والجدول (1) يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة:

جدول (1) تكافؤ مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية قيد الدراسة

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = 24)		المجموعة الضابطة (ن = 24)		الاختبار ووحدة القياس المتغير	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.585	0.320	2.65	38.21	3.30	38.49	اختبار التحمل للاتحاد الألماني لكرة القدم (ثانية)	التحمل
0.385	1.000	0.33	5.42	0.29	5.51	الجري الارتدادي بالكرة 30*5 م (ثانية)	تحمل السرعة
0.529	0.124	2.59	23.75	2.01	23.83	(الانبطاح المائل) ثني الذراعين (عدد/60ث).	
0.530	0.248	2.22	34.71	2.43	34.54	رفع الجذع عاليا من الرقود تشبيك اليدين خلف الرأس (عدد/60ث).	تحمل القوة
0.203	0.585	0.61	13.10	0.70	13.21	القدرة العضلية للدفع الأقصى (متر) للرجلين	
0.262	1.387	0.34	8.14	0.28	8.26	الجري بالكرة 50 م من بداية متحركة (ث)	السرعة الحركية
0.224	0.491	0.51	1.54	0.66	1.46	اختبار الكرة المدفوعة (درجة/3)	سرعة الاستجابة
0.069	0.555	0.87	13.49	0.53	13.37	التمريرة الحائطية على حائط التدريب (ثانية)	سرعة الأداء
0.914	0.118	0.62	9.11	0.66	9.13	الجري الزجراجي حول الحواجز الأربعة (ثانية)	الرشاقة
0.598	0.133	1.10	4.79	1.07	4.75	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف (سم)	المرونة

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، ت الجدولية (0.00) بدرجة حرية (2.013)

يتضح من الجدول (1) أن جميع قيم اختبارات "ت" المحسوبة على متغيرات القدرات البدنية لأفراد عينة المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت اقل من قيمة "ت" الجدولية (2.013)، أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين القدرات البدنية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ أفراد المجموعتين.

أدوات الدراسة: اشتملت أدوات الدراسة على الآتي:-

أولاً: الأدوات المستخدمة في القياس:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن (كغم)
- شريط قياس " مازورة لأقرب (سم)
- ساعة إيقاف Stop watch (ث)

■ الصندوق المتدرج لقياس المرونة.

وقد تم معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صلاحيتها قبل الاستخدام.

ثانياً: الأدوات المستخدمة بالبرنامج التدريبي:

أدوات تدريبية "كرات قدم" - صافرة - شواخص - أقماع - صناديق - قمصان مختلفة الألوان - مرمى كرة قدم - مرمى كرة يد - مرمى مصغر حائط تدريب - أشرطة لاصقة - أعلام - حواجز - وأدوات خاصة بالمدرّب " البرنامج التدريبي، خرائط مرسومة للتدريب، ساعة توقيت، استمارات متابعة، سبورة.

ثالثاً: الاختبارات البدنية:

- التحمل: اختبار التحمل للاتحاد الألماني لكرة القدم (ثانية)
- تحمل السرعة: الجري الارتدادي بالكرة 30x5م (ثانية).
- تحمل القوة: - " الانبطاح المائل " ثني الذراعين (عدد/ 60 ثانية).
- رفع الجذع عالياً من الرقود، تشبيك اليدين خلف الرأس (عدد/ 60 ثانية)
- القوة العضلية للرجلين (متر).
- السرعة الانتقالية: الجري بالكرة (50) متر من بداية متحركة (ثانية)
- سرعة الاستجابة: اختبار الكرة المدفوعة (درجة/3).
- سرعة الأداء: التمريرة الحائطية على حائط التدريب (ثانية).
- الرشاقة: الجري الزجراجي حول الحواجز الأربعة (ثانية)
- المرونة: ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف على صندوق الاختبار (سم)

صدق الإختبارات:

للتأكد من صدق الاختبارات قيد الدراسة استخدم الباحث نوعين من الصدق:

صدق المحتوى:

حث تم عرض الاختبارات على سبعة محكمين من حملة شهادة الدكتوراة ومدربي كرة القدم المعتمدين لإبداء آرائهم وملاحظاتهم العلمية حول هذه الاختبارات ومدى ملائمتها، وقد تم اعتماد الاختبارات التي أجمع وافق عليها خمسة محكمين فأكثر بأنها صادقة وتقيس ما وضعت لقياسه.

صدق التمايز:

تم إيجاد صدق المجموعات المتضادة على الاختبارات قيد الدراسة، حيث قام الباحث باختيار مجموعة مميزة ومجموعة أقل تميز من ناشئي كرة القدم ومن خارج عينة الدراسة الأساسية على اعتبار أن الاختبار الذي يميز بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميز يعد اختبار صادق، وقام الباحث بإيجاد صدق المقارنة الطرفية على العينة التي بلغت (24) ناشئ وحساب معنوية (ت) ومعامل الصدق. والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) معامل صدق المقارنة الطرفية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم تحت 17 سنة

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطي ن	المستوى الأقل تميز ن = 12		المستوى المميز ن = 12		الدلالات الإحصائية الاختبارات
			ع±	س	ع±	س	
0.864	*5.43	5.58	3.10	41.41	1.74	35.83	اختبار التحمل للاتحاد الألماني لكرة القدم (ثانية)
0.868	*5.52	0.85	0.26	5.84	0.47	4.99	الجري الارتدادي بالكرة 30*5م (ثانية)
0.952	*9.88	9.08	1.97	21.33	2.50	30.42	(الانبطاح المائل) ثني الذراعين (عدد/60ث).
0.929	*7.97	7.33	1.51	32.58	2.81	39.92	رفع الجذع عاليا من الرقود تشبيك اليدين خلف الرأس (عدد/60ث).
0.855	*5.21	1.34	0.52	12.93	0.73	14.27	القدرة العضلية للدفع الأقصى (متر)
0.849	*5.07	1.40	0.49	8.66	0.82	7.26	الجري بالكرة 50م من بداية متحركة (ث)
0.757	*3.66	1.00	0.79	1.08	0.51	2.08	اختبار الكرة المدفوعة (درجة/3)
0.930	*7.99	2.14	0.43	14.12	0.82	11.98	التمريزة الحائطية على حائط التدريب (ثانية)
0.936	*8.43	1.79	0.47	9.98	0.56	8.19	الجري الزججزي حول الحواجز الأربعة (ثانية)
0.952	*9.85	2.50	0.62	3.25	0.62	5.75	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف (سم)

* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.07

يتضح من الجدول (2) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعة المستوى المميز ومجموعة المستوى الغير مميز لإيجاد صدق اختبارات القدرات البدنية، وجود فروق معنوية بين المجموعتين في جميع اختبارات القدرات البدنية لصالح مجموعة المستوى المميز حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (3.66 إلى 9.88) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05. كما بلغ معامل الصدق ما بين (0.757 إلى 0.952) مما يؤكد أن اختبارات القدرات البدنية تتسم بالصدق التمييزي. وإنها تقيس ما وضعت من أجله.

حساب معامل ثبات الاختبارات:-

من أجل حساب ثبات الاختبار، قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار Test – Retest على (24) ناشئ من نادي طولكرم تحت 17 سنة في كرة القدم، وذلك بعد مرور أسبوع مع الأخذ بعين الاعتبار ضبط جميع المتغيرات والظروف التطبيق الأول، وكما موضح بالجدول (3).

جدول (3) دلالة الفروق بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات القدرات البدنية لنادي كرة القدم

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
0.927	1.18	3.66	0.88	2.07	37.74	3.76	38.62	اختبار التحمل للاتحاد الألماني لكرة القدم (ثانية)	التحمل
0.865	0.66	0.60	0.08	0.48	5.33	0.57	5.41	الجري الارتدادي بالكرة 5*30م (ثانية)	تحمل السرعة
0.930	0.94	5.63	1.08	4.54	26.96	5.14	25.88	(الانبطاح المائل) ثني الذراعين (عدد/60ث).	تحمل القوة
0.922	0.05	3.95	0.04	3.63	36.29	4.35	36.25	رفع الجذع عاليا من الرقود تشبيك اليدين خلف الرأس (عدد/60ث).	القدرة العضلية للرجلين
0.909	0.39	0.96	0.08	0.67	13.67	0.92	13.60	الدفء الأقصى (متر)	السرعة الانتقالية
0.918	0.96	1.58	0.31	1.13	7.65	0.97	7.96	الجري بالكرة 50م من بداية متحركة (ث)	سرعة الاستجابة
0.932	0.22	0.91	0.04	0.49	1.63	0.83	1.58	اختبار الكرة المدفوعة (درجة/3)	سرعة الأداء
0.852	0.17	1.64	0.06	1.25	13.00	1.27	13.05	التمريرة الحائطية على حائط التدريب (ثانية)	الرشاقة
0.899	0.05	1.12	0.01	0.99	9.09	1.05	9.08	الجري الجزاجي حول الحواجز الأربعة (ثانية)	المرونة
0.944	0.66	1.24	0.17	1.13	4.33	1.41	4.50	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف (سم)	

* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.07

يتضح من الجدول (3) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات (الاختبارات البدنية) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع الاختبارات البدنية . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.05 إلى 1.18) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 . كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.852 إلى 0.944) وهذه القيم تؤكد أن الاختبارات البدنية تتسم بالثبات وإنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

موضوعية الاختبارات:

حيث أن شروط وتعليمات أداء الاختبارات البدنية قيد الدراسة واضحة ولا يوجد اختلاف على كيفية احتسابها سواء (بالزمن أو المسافة أو التكرار)، فإن ذلك يعني أن الاختبارات على درجة من الموضوعية.

رابعاً: البرنامج التدريبي:

قام الباحث بوضع مفردات وحدات البرنامج التدريبي بالاعتماد على المراجع العلمية المتخصصة مثل أبو عبده (2017) ، حماد (2012) ، وإلى ما توصلت إليه نتائج الأبحاث والدراسات السابقة باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة كدراسة Jones & Drust (2007) ، Katis, A., & Kellis, E (2009) ، Hissey (2014) ، Travassos, B, Et al (2104) ، Sampaio J.E et al (2014) ، Luis,V, et al (2014) ، J Halouani et al (2017) ، Alejandro,F et al (2017) بالإضافة إلى ذلك تم الاستعانة بأراء عدد من المتخصصين في مجال التدريب، وخبرة الباحث الميدانية والتدريبية. وبناء على ذلك تم التعديل في محتوى الوحدات التدريبية حتى أصبحت في صورتها النهائية (36) وحدة تدريبية وقد أحتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات لتحسين بعض القدرات البدنية وذلك باستخدام أسلوب الحديث التدريبات الجانبية المصغرة بهدف الارتقاء بمستوى اللاعبين قيد الدراسة وذلك من خلال:-

- (1) اختيار وتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم.
- (2) تحديد التدريبات الجانبية المصغرة التي تعمل على تحسين بعض القدرات البدنية.
- (3) تحديد القياسات القبلية والبعديّة لتحسين بعض القدرات البدنية.
- (4) تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي.
- (5) تحديد عدد وأيام الوحدات التدريبية والزمن الكلي للوحدة التدريبية.
- (6) تحديد الزمن اللازم لتنفيذ تدريبات الجانبية المصغرة داخل كل وحدة تدريبية.

الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = 2490 دقيقة ويتراوح زمن الوحدة التدريبية لكلا المجموعتين ما بين 90 دقيقة إلى 120 دقيقة.

التوزيع الزمني للوحدات التدريبية:

المدة الزمنية للوحدات التدريبية (12) اثنا عشرة أسبوعاً بمعدل ثلاث وحدات أسبوعياً، زمن الوحدة (120/90) دقيقة موزعة كالآتي:

أولاً: الجزء التمهيدي ويتضمن:

- الإحماء (10-15) دقائق
- مراجعة للتدريبات السابقة (15-20) دقائق.

ثانياً: الجزء الرئيسي ويتضمن:

- النشاط التطبيقي: أداء تمارين لتطوير مستوى القدرات وعناصر اللياقة البدنية (25-30) دقائق.
- عمل منافسة للوقوف على مستوى التقدم (30-45) دقائق.

ثالثاً: الجزء الختامي ويتضمن:

- نشاط حر (5) دقائق
- تمرينات مهدئة (5) دقائق.

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي وكل من القياسات القبليّة والبعديّة على أرضية ملعب جامعة فلسطين التقنية حضوري خلال الفترة من يوم الخميس الموافق 2018/2/1م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2018/4/24م، وذلك أيام "الأحد - الثلاثاء - الخميس" من كل أسبوع وخلال (12) أسبوع بعدد (36) وحده تدريبية على أن يكون زمن الوحدة التدريبية ما بين (90ق-120ق).

القياسات القبليّة:-

تم تطبيق القياسات الأساسية (الطول والوزن) والاختبارات البدنية على عينة الدراسة يوم الثلاثاء الموافق 2018/1/30م، حيث تم إعطاء اللاعبين يوم راحة قبل البدء في البرنامج التدريبي.

القياسات البعديّة:-

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية بعد إعطاء اللاعبين يوم راحة وتم تطبيق الاختبارات البدنية بنفس الأسلوب الذي تم استخدامه في القياسات القبليّة يوم الخميس الموافق 2018/4/26م، وبعد الانتهاء من القياسات والاختبارات قام الباحث بالمعالجات الإحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين مستوى القدرات البدنية لعينة الدراسة.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. المتغير المستقل: Independent Variable

* البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة لناشئ كرة القدم

2. المتغير التابع: Dependent Variable

* القدرات البدنية قيد الدراسة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

فيما يلي عرض لنتائج فرضية الدراسة ومناقشتها والتي تنص على:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) لفاعلية استخدام التدريبات الجانبية المصغرة على بعض القدرات البدنية لدى ناشئ كرة القدم في فلسطين خلال فترة الإعداد بين المجموعتين التجريبية (تدريبات جانبية مصغرة) والضابطة (تدريب اعتيادي) على القياس البعدي.

ولفحص صحة فرضية الدراسة تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة (Independent T-test) لدلالة الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي على الاختبارات البدنية قيد الدراسة والجدول (4) يبين ذلك:

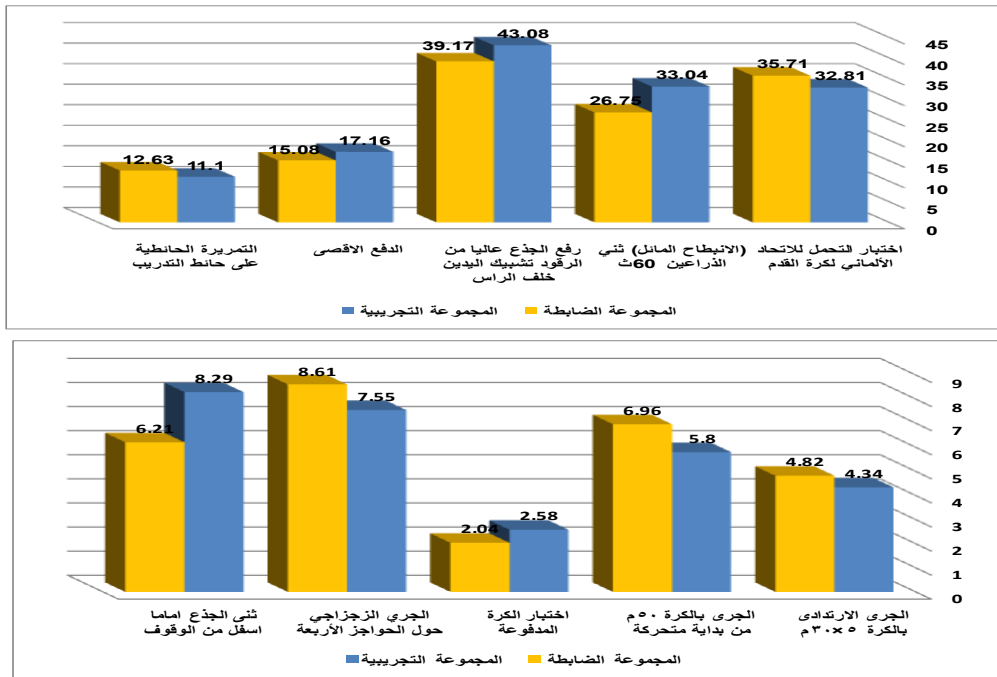
جدول (4) نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 24		المجموعة التجريبية ن = 24		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س	
*5.42	2.90	2.12	35.71	1.54	32.81	اختبار التحمل للاتحاد الألماني لكرة القدم (ثانية) الجري
*7.04	0.47	0.24	4.82	0.23	4.34	الارتدادي بالكرة 30*5م (ثانية) (الانب)
12.99 *	6.29	1.57	26.75	1.78	33.04	طاح المائل) ثني الذراعين (عدد/60ث).
*5.39	3.92	2.26	39.17	2.75	43.08	رفع الجدع عاليا من الرقود تشبيك اليدين خلف الرأس (عدد/60ث).
*8.23	2.07	0.93	15.08	0.81	17.16	القدرة العضلية للرجلين الدفع الأقصى (متر) الجري
*7.32	1.16	0.61	6.96	0.48	5.80	بالكرة 50م من بداية متحركة (ث) اختبار
*3.87	0.54	0.46	2.04	0.50	2.58	الكرة المدفوعة (درجة/3) التمر
*4.58	1.53	1.49	12.63	0.67	11.10	يرة الحائطية على حائط التدريب (ثانية) الجري
*9.26	1.06	0.44	8.61	0.35	7.55	الزجاجي حول الحواجز

الأربعة (ثانية) ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف (سم)	المرونة
2.08	6.21
1.10	1.16
8.29	1.16
*6.38	

* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.021

يتضح من جدول (4) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في (اختبارات القدرات البدنية) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى 0.05 في جميع اختبارات القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة ت ماين (3.87 إلى 12.99) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 ، و الشكل (1) يوضح رسماً بيانياً هذه النتيجة بوضوح:



الشكل (1) رسم بياني المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية – الضابطة في مستوى القدرات البدنية

ويعزو الباحث هذه النتيجة الفرضية وتفسيرها إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي لما تضمنه البرنامج التدريبي من تمارين لتنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة خلال مدة (3) شهور حيث تم تنمية مستوى القدرات البدنية من خلال التدرج في تنمية مستوى القدرات البدنية خلال تبادل العمل الهوائي واللاهوائي لتحسين مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي وتحسين مستوى القدرة العضلية والقوة والتي انعكست على تحسين نتائج اختبارات التحمل والقوة والسرعة

والرشاقة، كما تضمن البرنامج التدريبي تدريبات المرونة في جزء الإحماء مما كان له تأثير إيجابي على تحسين جميع اختبارات القدرات البدنية لعينة البحث قيد الدراسة.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه، Bop Davis et all 1995 أن القدرات البدنية الخاصة لها دور أساسي في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء و الإنجاز حيث يتميز رياضة كرة القدم بمجموعة من القدرات البدنية تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية المختلفة من المشاكل التي تواجه المتخصصين في المجال الرياضي و لما في ذلك من أهمية كبيرة في تطوير برامج التدريب الرياضي.

كما تتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة، Buchheit, et al، 2010 والتي أظهرت نتائجها أن البرامج التدريبية المقننة في اتجاه العمل اللاهوائي تؤدي إلى تحسين مستوى السرعة والقدرة الانفجارية وهو ما يتفق مع نتائج البحث حيث تحسنت نتائج اختبارات السرعة والقدرة العضلية نتيجة لتدريبات القوة والقدرة والسرعة.

وهو ما يوضح التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي قيد الدراسة وفي هذا الصدد يوضح أبو عبده (2017) إن تخطيط التدريب في كرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا في تقدم وتحسين مستوى الانجاز للاعبين والتقدم بالحالة التدريبية لهم من خلال ترتيب الواجبات والمتطلبات الرئيسية التي تحقق أهداف الخطة الموضوعية.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه حماد (2014) أن يتم الارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة من خلال التدريبات المشابه للأداء خلال المباراة في جزء الإعداد البدني الخاص يؤدي إلى إكساب الناشئ القدرات البدنية الخاصة والضرورية لنشاط كرة القدم ، والتي أجمع الخبراء على أنها خمس وهي: القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة.

كما تتفق نتائج الدراسة مع ما يشير إليه، Rully, et al، 2003 في أن التدريبات البدنية باستخدام الكرة في ألعاب المساحات الصغيرة تساعد على تطوير مستوى القدرات البدنية في اتجاه التحمل والقوة والسرعة.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه عبد المنعم (2007) أن التدريبات الخاصة تتم بالتركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد وبعد أن يكون الرياضي قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والقوة والتوازن والتوافق والدقة والمرونة حيث أن إهمال أي عنصر من هذه العناصر قد يعرض اللاعب إلى الإصابة إذا لم يكن قد أعد جيداً بالنسبة لتلك العناصر ويحتاج اللاعب إلى الرشاقة عند إدماج عدة مهارات حركية في أداء واحد أو أداءات متنوعة بدقة عالية تحت ظروف مستقرة كالتالي تحدث في كرة القدم.

تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة حسناوي (2012)، خضري (2010) والتي توصلت نتائجها الحصول على نسب تحسن بين مستوى القياسات القبليّة – البعديّة حيث تؤدي التدريبات الفنية باستخدام الأساليب الحديثة لتطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة، وهو ما يرجعه الباحث في السبب في تفوق نسب الفرق في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة والتي كانت لصالح المجموعة التجريبية نتيجة لم تضمنه البرنامج التدريبي من تدريبات شاملة باستخدام أسلوب التدريبات الجانبية المصغرة وهو الأسلوب الذي تعتمد عليه أغلب الفرق الأوروبية في تدريب كرة القدم الحديثة لاكتساب وتطوير مستوى الأداءات الفنية والخطية والتي تنعكس على مستوى القدرات البدنية حيث يتطلب هذا الأسلوب استدامة اللاعبين في الحركة بصورة مستمرة من خلال نقل الكرة بين اللاعبين كما يوفر هذا الأسلوب التنافس بين اللاعبين بصورة مستمرة مما ينعكس على تطور مستوى أدائهم البدني.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث الآتي:

- يساهم استخدام التدريبات الجانبية المصغرة في تحسين مستوى القدرات البدنية للاعبين .
- يوفر استخدام التدريبات الجانبية المصغرة السمة التنافسية بين اللاعبين بصورة مستمرة مما ينعكس على تطور مستوى أدائهم البدني.
- يساعد استخدام التدريبات الجانبية المصغرة في تطور مستوى الاداء المهاري والخططي لدى اللاعبين.
- يلعب استخدام التدريبات الجانبية المصغرة دوراً هاماً وأساسياً في تحسن مستوى الانجاز والتقدم بالحالة التدريبية للاعبين.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية :-

- الاعتماد على التدريبات الجانبية المصغرة في برامج إعداد الناشئين خلال فترات الموسم التدريبي.
- استخدام التدريبات الجانبية المصغرة في تحسين مستوى القدرات البدنية باستخدام الكرة.
- إجراء المزيد من الأبحاث التي تهتم بالبحث عن الأساليب التدريبية الحديثة في كرة القدم والتي تستهدف تطوير مستوى الحالة التدريبية للناشئين.
- إجراء أبحاث أخرى باستخدام أساليب التدريب على الاداءات المهارية والخططية في كرة القدم لتطوير مستوى الاداءات المهارية والخططية لناشئ كرة القدم.
- تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في البحث من قبل مدربي كرة القدم بفلسطين على مراحل الناشئين في المراحل العمرية المختلفة.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- أبو عبده، حسن (2017). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم . الإسكندرية: الفتح للطباعة والنشر .
- بساطي، أمر الله (2016). التدريب والإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم . سلسلة التدريب الرياضي (1)، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- بيك، علي (2015). أسس إعداد لاعبي كرة القدم (والألعاب الجماعية) . الإسكندرية: منشأة المعارف.
- حسنناوي، سالم (2012). تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين مستوى الأداء الفني لدى ناشئ كرة القدم . (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- حماد، مفتي (2012). الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي.
- حماد، مفتي (2014). التدريب الرياضي التربوي. القاهرة: مؤسسة المختار.
- خضري، خالد (2010). تأثير استخدام المواقف التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئ كرة القدم . (رسالة دكتوراة غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- عبد المنعم، سراج (2007). الموسوعة العلمية في التدريب . (ط 1) دليل الإعداد البدني، لكرة القدم، القاهرة.

ثانياً: المراجع العربية المترجمة

- Abdel Moneim , S.(2007). The Scientific Encyclopedia of Training, Physical Preparation Guide, for Football, First Edition, Cairo.
- Abu Abdo , H.(2017). Physical preparation of football players, Al-Fath for printing and publishing, Alexandria.
- Baik, A.(2015). Foundations of preparing football players (and team games), Knowledge facility, Alexandria.
- Bassiti, A.(2016). Training and functional physical preparation in football, sports training series (1), Alexandria: Knowledge facility.
- Hammad, M. (2014). Educational sports training, Al-Mukhtar Foundation, Cairo.
- Hammad, M.(2012). Skill and planning preparation for football players, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Hasnawi, S.(2012). The effect of a training program for some special physical abilities and complex skill performances on improving the level of technical performance among junior footballers, Master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.
- Khudari, K.(2010). The effect of using competitive attitudes in the singular and compound direction on some physical and functional abilities of football juniors, unpublished Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.

ثالثاً: المراجع الأجنبية

- Alejandro, F., Javier, S., Jose, A., M , & David, C. (2017) (PDF Available) Effects of 5-week pre-season small-sided-game- based training on repeat sprint ability in The Journal of Sport medicine and physical fitness 57 (5) : 529-536 May 2017 , www.researchgate.net .

- Buchheit, m., Brighelli, M., Ahmaidi, s., & Delhomel., G.(2010). Improving Repeated sprint Ability in young Elite soccer players Prpeated shuttle sprints Vs Explosive strength training University joondalup Australia, mar.
- Clementa, F., Couceiro, M., & Martins, F.(2012). The usefulness of Small sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport* . 12 (1), 93-102.
- Clemente,F, Martins,F., & Mendes,R.(2014). Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological Proposals , www.researchgate.net , Article in *Strength and Conditioning Journal* 36(3):76-87 · June 2014.
- Davis,B., Phillips,R., Roscoe,J., & Roscoe,D. (1995). *Physical education and study of sports* . ED Mosby . MSH others.
- Dellal, A., Lago, C., Wong, D., & Chamari, K. (2011) . Effect of the number of ball contacts within bouts of 4 vs. 4 small-sided soccer games. *International journal of sports physiology and performance*. 6, 322-333.
- Haas., H., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, AJ. (2011) . Physiology of Small-Sided Games Training in Football: A Systematic Review. *Sports Med*. 41 (3), 199-220.
- Halouani , J., Chtourou, H., Dellal, A., Chaouachi , A., & Chamari, K. (2017) . The effects of game types on intensity of small-sided games among pre-adolescent youth football players , US National Library of Medicine National Institutes of Health , www.ncbi.nlm.nih.gov.
- Hissey, S. (2014) . Comparison Of The Physical, Physiological And Perceptual Demands Of Small-Sided Games And Match Play In Professional Football Players. Retrieved from <http://ro.ecu.edu.au/theses/1423>.
- Jones, S., & Drust, B. (2007) . Physiological and technical demands of 4v4 and 8v8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*. 39 (2), 150-156.
- Katis, A., & Kellis, E. (2009) . Effects Of Small-Sided Games On Physical Conditioning And Performance In Young Soccer Players, *Journal Of Sports Science And Medicine* no. 8, 374-380.
- Luis,V., Pedro, P., Bruno,T., & Esteves, P. (2014) . Varying numbers of players in small-sided soccer games modifies action opportunities during training. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 9 (5), 1007-1018. <http://shura.shu.ac.uk>.
- Ngo, J., Tsui, M., Smith, A., Carling, C., & Chan, G. (2012). The effects of man-marking on work intensity in small-sided soccer games. *Journal of Sports Science and Medicine*. 11, 109-114.
- Rully & Rahnama & Less (2003) : Developing the movement performance speed for the soccer players, *British journal of sports medicine*, London.
- Sampaio, J., Lago, C., Gonçalves, B., Maçãs, V., & Leite, N. (2014) . Effects of pacing, status and unbalance in time motion variables, heart rate and tactical behavior when playing 5-a-side football small-sided games, *J Sci Med Sport*.
- Travassos, B., Vilar, L., Araújo, D., & McGarry, T . (2014) . Tactical performance changes with equal vs unequal numbers of players in small-Sided football games Article · August.