أثر برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة (1ضد1-2ضد2) في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم.

د. هوار عبد اللطيف-- كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة غرداية، مخبر تقويم النشاطات البدنية والرياضية (LABOPAPS) houar.abdelatif@univ-ghardaia.dz

د. قاسم عبد الهادي-- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة تسمسيلت (مخبر علوم الأداء الحركي و التدخلات البيداغوجية) a.kacem@univ-bouira.dz

د. قمريش نصر الدين-- المدرسة العليا لعلوم الرياضة و تكنولوجياتها رشيد حرايق، دالي ابراهيم الجزائر(مخبر التكنولوجيا و التدريب الرياضي) guemriche.2019@gmail.com

أ.د بن قوة علي-- معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم، مخبر تقويم النشاطات البدنية والرياضية (LABOPAPS)ali.bengoua@univ-mosta.dz

ملخص: يهدف الباحثون في هذه الدراسة إلى إبراز اثر الألعاب المصغرة (1ضد1-2ضد2) في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، حيث اعتمدوا على المنهج التجريبي والذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة. اختار الباحثون العينة بطريقة عشوائية حيث اشتملت على 24 لاعب كرة القدم من فئة الأواسط، والتي تتراوح أعمارهم من 15 إلى 16 سنة، تم اختيار اللاعبين من خلال فريقين من أصل ستة عشر فريق لموسم 2019/2018 وتنتمي هذه الفرق إلى القسم الجهوي الأول. تمثل العينة 17% من المجتمع الأصلي للبحث أي فريقين من مجموع 12 فريق، أما عدد اللاعبين فتمثل في 24 لاعب من مجموع 240 لاعب أي بنسبة 10%. وبعد المعالجة الإحصائية توصل الباحثون إلى تحقق لجميع فرضيات البحث.

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة، القدرة العضلية.

Abstract: The researchers in this study aim to highlight the effect of mini games (1 vs 1 and 2 vs 2) in developing the muscular ability of the lower limbs of football players under 17 years, where they relied on the experimental approach, which is one of the most scientific approaches that are characterized by the features of the scientific method clearly. The researchers randomly selected the sample as it included 24 mid-range footballers, aged 15 to 16 years, the players were chosen by two of the sixteen teams for the 2018/2019 season and these teams belong to the first regional division. The sample represents 17% of the original research population, i.e. two of the 12 teams, while the number of players is 24 from a total of 240, at a rate of 10%. After statistical treatment, the researchers concluded: Verify all research hypotheses.

Key words: Small sided games; Muscular power

مقدمة:

تحظي كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتميزة بتباين، ما جعل المختصين يسعون دائماً إلى تطويرها في محاولة الوصول إلى تحقيق أقصى مستوى رياضي بتطوير أداء اللاعبين باستمرار، من خلال رفع مستوياتهم من جميع النواحي التي تتطلبها من خلال إعدادهم إعداداً شاملاً بدنياً ومهارياً ونفسياً وعقليا **(Aguiar, M., et al , 2012, pp. 103-113)**.

تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري، كما يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع وطرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل، وذلك بهدف الوصول إلى استغلال أهم القدرات البدنية الخاصة لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري.

وفي تدريب كرة القدم هناك وسائل عديدة للوصول بالرياضي إلى القدرة العضلية منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات وتدريبات الأثقال وتدريبات البليومتريك وغيرها من الوسائل والطرق الأخرى، إذ أن التدريب بالألعاب المصغرة يعد تدريباً شاملاً يهدف إلى تعزيز جميع عوامل الانجاز الرياضي وخاصة البدنية مهنا لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة، فأصبح من أشهر طرق التدريب لكل المستويات والأعمار، ولقد أصبح مقبولاً بوصفه طريق أو وسيلة من وسائل التدريب المناسبة في جميع الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم **(Owen, A.L.,et al, 2011)**.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة كما

أن للألعاب المصغرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية.

إن تمارين الألعاب المصغرة أساس لإكساب اللاعبين العديد من التركيبات التكنيكية المختلفة حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة، وإتقان التمرير السريع المناسب، وكذا كيفية المحافظة على الكرة، وتغيير الأماكن وحجز الخصوم، واليقظة لكل خصم وزميل قريب حيث أنها غالبا ما تتم في مساحات صغيرة **(Bottym, Eric, 1981)** .

الألعاب المصغرة تعني مباراة كرة القدم بعدد أقل من اللاعبين يتنافسون في مساحة لعب اصغر ضمن قاعدة معدلة مما يسمح لكل الفئات العمرية لعب كرة قدم مصغرة ممتعة لان هناك كرة واحدة يتقاسمها عدد قليل من اللاعبين، كما أن هناك تأثيرا مذهلا لتطور اللاعبون عند لعب كرة القدم المصغرة. وهنا نضع نقاط مهمة التي تدعم تأكيد المختصين على الإكثار من اللعب بهذه الطريقة في مختلف المستويات العمرية **(قاسم عبد الهادي، 2018)**.

من خلال عمل الباحثون في المجال الرياضي، وكونهم مختصين في كرة القدم وعبر متابعتهم لمستوى كرة القدم الجزائرية القسم الجهوي الأول لاحظوا أنّ ثمة قصوراً ملحوظاً في أداء اللاعبين، من الناحية البدنية وقد يرجع ذلك إلى قلة البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية لإعداد الناشئين، فنلاحظ أن اللاعبين المبتدئين والناشئين يمارسون كرة القدم في الشوارع والحارات والزقاق وبذلك ينشؤون دون إشراف فني أو توجيه متخصص، فيكسب العادات الحركية الخاطئة الخاصة بكرة القدم ويغفل عن تنمية بعض العناصر البدنية التي تحتاج إلى التطوير خلال سن محدد مما تقف عائقا أمام تطوره وتقدمه في المستقبل، كما لاحظ الباحثون أن طرق تحضير اللاعبين المستخدمة من قبل المدربين مازالت تقليدية خالية من المواقف المحفز للاعبين خاصة في هذا المستوى، فنجد الكثير من المدربين يحضرون لاعبيهم بطريقة روتينية في اغلب الأحيان حصص تدريبية خالية تماما من الكرة، وهو ما يدفع

بالكثير من اللاعبين إلى الانقطاع عن التدريبات نظرا لنقص الحافز (الكرة) والذي يخلق جو ممل إن لم نقل حصص ماراثون لا حصص كرة قدم.

بالإضافة إلى هذا فنجد مختلف التحاليل البدنية و المهارية الحديثة تشير إلى أن كرة القدم أصبحت اليوم تتميز بالقدرة العضلية الكبيرة في مختلف مجريات المباراة وفي مختلف مناصب اللعب، من صراعات ثنائية من اجل افتكاك الكرة من المنافس سواء الصراعات الهوائية أو الأرضية وهو ما أشار إليه جورج كازورلا وآخرون انه غالبا ما يرتبط فوز الفرق بأكثرهم فوزا بالصراعات الثنائية خلال المباراة، كل هذا لم يمنع من وجود نقص في الدراسات حول الألعاب الصغيرة بإشكالها الصغيرة خاصة (1ضد1-2ضد2).

من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثون والتي يمكن إيجازها في الإجابة عن التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة (1ضد1-2ضد2) اثر في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت17 سنة؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت17 سنة؟

أولا - الطريقة وأدوات:

1- العينة وطرق اختيارها:

وفي بحثنا هذا فقد تم إختيار العينة بطريقة عشوائية حيث اشتملت على 24 لاعب كرة القدم من فئة تحت 17 سنة، والتي تتراوح أعمارهم من 15 إلى 16 سنة، تم إختيار اللاعبين من خلال فريقين من أصل ستة عشر فريق لموسم 2019/2018 وتنتمي هذه الفرق إلى القسم الجهوي الأول.

تمثل العينة 17% من المجتمع الأصلي للبحث أي فريقين من مجموع 12 فريق. أما عدد اللاعبين فتمثل في 24 لاعب من مجموع 240 لاعب أي بنسبة 10%.

قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة، وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي من شأنها التأثير على المتغير التجريبي المتمثل في القدرة العضلية، حيث راعى الباحثون مدى التجانس بين العينتين في متغيرات الوزن والطول وبعض المتغيرات البدنية كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم (01):يبين مدى التجانس بين العينتين عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 22.

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
السن	السنة	15,5	0,52	15,66	0,49	0,80	2,07	غير دال
العمر التدريبي	السنة	3,25	0,45	3,33	0,49	0,43		غير دال
الوزن	الكيلوغرام	68	2,79	67,91	2,99	0,07		غير دال
الطول	السنتمتر	1,68	0,02	1,69	0,02	0,59		غير دال
مؤشر الكتلة العضلية	IMC= P/T^2	23,98	1,04	23,78	1,08	0,44		غير دال

My jump 2 اختبار تطبيق (CMJ)	القدرة	الواط	50,12	1,90	50,24	1,83	0,16		غير دال

ثانيا- إجراءات البحث / الدراسة:

1- المنهج: اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج التجريبي والذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، ذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التاريخ للحوادث الماضية، بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة، ويحدث في بعضها تغييرا مقصود، ويتحكم في متغيرات في بحثه، فمثلا في المجال الرياضي بإمكان الباحث التحكم في كم المتغيرات التجريبية باستخدام برنامج تدريبي بالأثقال فيمكنه التحكم في أوزان الأثقال المستخدمة أو يمكنه التغيير في شدة وحجم الحمل في البرنامج التدريبي **(احمد, ا.د. بوداود عبد اليمين د. عطاء الله، 2009)**.

2- تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي بالألعاب المصغرة.

المتغير التابع: القدرة العضلية.

3- أدوات البحث:

أ- اختبار القفز المضاد بتطبيق My jump 2 (CMJ):

ISBN:978-9931-9721-0-5، الإيداع القانوني: ديسمبر ،2021.

الهدف من الاختبار:

- قياس الارتقاء العمودي.

- قياس العديد من المؤشرات: الارتقاء العمودي، القوة، زمن الطيران بالإضافة إلى مؤشر دراستنا (القدرة العضلية) للأطراف السفلية.

طريقة تطبيق الاختبار:

- يقف اللاعب في استقامة برجلين مفتوحتين على حسب عرض الكتفين أمام كميرا التصوير بيدين موضوعتين على الحوض.

- بعد إشارة المختبر (المدرب أو المحضر البدني)، يقوم اللاعب بأداء قفزة مضادة لأقصى ارتفاع ممكن.

- يكرر اللاعب نفس الحركة بثلاث محاولات منفصلة تأخذ من بينها أحسن محاولة **(Gallardo-Fuentes, Francisco, 2016, p. 30)**.

الشكل رقم (01): يوضح تطبيق My jump 2 (CMJ).

ب- الأسس العلمية للاختبارات:

الدراسة الاستطلاعية:

تكمن أهمية العينة الاستطلاعية في استطلاع جميع المتغيرات المتعلقة بمشكلة البحث والتي يريد الباحثون دراستها، وتكون بمثابة متطلب أساسي يستند عليه بالتنبؤ بجوانب القصور والضعف والصعوبات في إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية من حيث المنهج وأدوات جمع البيانات بغرض تحديد الوقت الزمني الفعلي في التطبيق وإبعاد جميع المتغيرات التي من شانها تعطيل سير العمل التجريبي من خلال ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الاستطلاعية، وتعد بمثابة تغذية راجعة للباحثين من حيث مدى نجاعة تطبيق أدوات دراسته والاطمئنان مبدئياً على النتائج المتوقعة، كما تعطي الباحثين خبرة قبلية على تطبيق البرامج والأدوات والاختبارات التي ينوي استخدامها مما يدفعه للقيام بتطبيق دراسته بكفاءة عالية.

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 10 لاعبين من نفس المرحلة العمرية تحت 17 سنة ويلعبون في نفس المستوى.

ولقد راعينا أن تكون هذه العينة خارج العينة التي تدخل في الدراسة الأساسية.

جدول رقم (02): يبن مدى ثبات وصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09.

الاختبارات		حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	ر الجدولية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
My jump 2 (CMJ) اختبار تطبيق	القدرة العضلية	10	09	0,05	0,60	0,99	0,99

ت- الوسائل الإحصائية:

ISBN:978-9931-9721-0-5، الإيداع القانوني: ديسمبر ،2021.

إن الهدف من الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا في تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات، لقد استعمل الباحثون المعادلات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بارسون، اختبار T ستيودنت لعينتين غير مستقلتين، اختبار T ستيودنت لعينتين مستقلتين.

ثالثا – النتائج:

1- عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.

جدول رقم (03): يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار القدرة العضلية.

My jump 2 (CMJ) (القدرة العضلية)								
	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
العينة التجريبية	50,12	1,90	57,95	2,09	*9,57	2,07	11	0.05	دال
العينة الضابطة	50,24	1,83	53,41	2,54	*3,49				دال

ISBN:978-9931-9721-0-5، الإيداع القانوني: ديسمبر، 2021.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن:

تحصلت المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي في اختبار القدرة العضلية على متوسط حسابي قدره 50,12 وانحراف معياري قدره 1,90 أما الاختبار البعدي فبلغ متوسطه الحسابي 57,95 وانحرافه المعياري قدره 2,09 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 9,57* وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2,07 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي. المجموعة الضابطة خلال الاختبار القبلي في القدرة العضلية حققت متوسط حسابي قدره 50,24 وانحراف معياري قدره 1,83 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 53,41 وانحراف معياري 2,54 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 3,49* وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2,07 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 11 ويعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

2- **عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت17 سنة .

جدول رقم (04): يمثل مقارنة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القدرة العضلية.

العينة	العدد	الإختبار البعدي		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
		س	ع			
العينة التجريبية	11	57,95	2,09	6،17*	2,20	دال

العينة الضابطة	11	53,41	2,54			

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن:

تحصلت المجموعة التجريبية في اختبار القدرة العضلية على متوسط حسابي قدره 57,95 وانحراف معياري قدره 2,09 أما العينة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره 53,41 وانحراف معياري قدره 2,54 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 6,17* وهي أكبر من (T) الجدولية التي تقدر بـ 2,20 وهذا عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 22 ويعني هذا وجود فرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية.

رابعا– المناقشة:

من خلال نتائج اختبار القدرة العضلية في الاختبار القبلي والبعدي والاختبار البعدي بين العينتين يتضح أن الفرض العام للبحث والذي يرى فيه الباحثون أن البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب المصغرة (1ضد1-2ضد2) له اثر في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت17 سنة قد تحقق.

ويعزي الباحثون تحقق هذه الفرضية إلى ما اتفق عليه الكثير من المختصين والذين يعتبرون الألعاب المصغرة جزءًا من إستراتيجية التدريب التي يستخدمها المدربون لتحسين الأداء في كرة القدم **(Little, T. , 2009, pp. 67-74)**.

يشير **كليمنت وآخرون** أن استخدام الألعاب المصغرة يزيد من المشاركة الفردية للاعبين في النشاط، ويوفر نتائج فسيولوجية إيجابية **(Clemente, F, et al, 2012, pp. 93-102)**.

يقول المحضر البدني الفرنسي **الكسندر دلال 2011 وآخرون** أن شكل الألعاب المصغرة هو أحد شروط الأداء الأكثر دراسة حتى الآن. حيث تكشف النتائج الرئيسية أن الأشكال الصغيرة

(1 ضد1 و2 ضد2 و3 ضد3) تزيد إحصائيًا من الاستجابات البدنية والفسيولوجية الإيجابية مقارنة بأشكال اللعب الأكبر (4 ضد4 و5 ضد5 و6 ضد6). في هذه الدراسات تكشف النتائج عن القيم الأقرب إلى 85-93% من النبض الأقصى في الأشكال الصغيرة والتي تعتبر تمرينًا لاهوائيًا مناسبًا**(Dellal, A; et al, 2011, pp. 2371-2381)** .

كما تختلف الألعاب الأكبر (4 ضد4 و5 ضد5 و6 ضد6) من 80-86% من النبض الأقصى وهي الأكثر تخصيصًا للتمرينات الهوائية **(Owen, A.L., Wong, D.P., McKenna, M., & Dellal, A., 2011, p. 25)**

ويشير كل من **ماقي وبراو 1973** أن القدرة العضلية لها أهمية كبيرة في مجال كرة القدم، حيث أن معظم الرياضيين يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل متكامل لإحداث القوة المتفجرة من اجل تحقيق أداء أفضل **(Barrow and Magee, 1973, p. 13)**، وعليه على اللاعب أن يكتسب هذه الصفة وذلك من اجل كسب الكرات ولاسيما في ضربات الرأس وكذا عند الانطلاق بسرعة للسيطرة على كرة مشتركة مع المنافس أو قطع كرة أثناء الدفاع أو عند الهجوم وغيرها من المواقف.

كما أشار كل من **(شاتار (1991)، غارغانتا (1992)، كازورلا(2006))** على أهمية الإرتقاء في كرة القدم باعتباره من العوامل المحددة للأداء في كرة القدم، فقدرت الصراعات الفردية بالكرة وبدون الكرة بحوالي 54 صراع وغالبا ما تستعمل صفة الإرتقاء خلالها وقد أثبتت العديد من الدراسات أنه توجد علاقة إرتباطية بين النجاح في الصراعات و الاحتكاكات الفردية و نتيجة المباريات فمعظم الفرق التي تفوز بمبارياتها هي التي تنجح في التعامل بصفة إيجابية مع هذه الصراعات، ويستعمل الوثب كذلك في مهارات التصويب، التنطيط و إيقاف الكرة ويمكن أن يكون بتحرك أو من الثبات وقد يكون برجل واحدة أو بالرجلين مع وكل ذلك يخضع للوضعية التي يوجد فيها اللاعب **(CAZORLA.G, 2006, p. 22)**.

ISBN:978-9931-9721-0-5، الإيداع القانوني: ديسمبر ،2021.

كما أكد **كوميتي (2002)** من خلال نظرته الجديدة في الإعداد البدني في كرة القدم على تنمية الصفات الإنفجارية بالدرجة الأولى في إعداد اللاعبين، فإضافة إلى صفة السرعة بمختلف أنواعها يجب أن تكون الصفات الأخرى المتمثلة في القفز والوثب والإرتقاء في المقام الأول باستعمال تدريبات القوة وخاصة عن طريق التمارين البليومترية وتمارين تقوية العضلات والتي يجب أن تكون القاعدة الأساسية للإعداد البدني في كرة القدم **(COMETTI .G et D, 2005, p. 23)**.

خاتمة:

في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1- هناك فروق غير دالة إحصائيا لنتائج الإختبارات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات التي تم تقويمها، هذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ المنهج التدريبي المقترح لعينة البحث.

2- المنهاج التدريبي المعد من قبل مدرب المجموعة الضابطة لم يؤدي إلى نتائجه المرجوة، كونه غير منتظم ولا يعتمد على الأسس العلمية في وضع المناهج التدريبية.

3- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب المصغرة (1ضد1-2ضد2) تطورا إيجابيا في الإختبار القبلي والبعدي، وذلك لتناسبه مع هذه المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب، وعدد التكرارات، زيادة على أن تدريب القدرة العضلية بالألعاب المصغرة (1ضد1-2ضد2) يعتبر تدريب جد فعال نظرا للوضعيات التي تصادف اللاعبين داخل الميدان وغالبا ما تكون هذه الوضعيات أو الحركات القوية والسريعة الفاصل في المباريات والمنافسات.

كما يوصي الباحثون بالأتي:

1- نوصي بضرورة الرفع من القدرات المعرفية للمدربين في ميدان التدريب الرياضي عن طريق تنظيم برامج تكوينية تحت إشراف إطارات متخصصة.

2- نوصي بضرورة إطلاع المدربين على المتطلبات الحديثة في كرة القدم وخاصة فيما يخص المتطلبات البدنية طرق الإعداد البدني في كرة القدم.

3- ضرورة إستخدام الألعاب المصغرة ضمن المنهج التدريبي لما لها من أثر إيجابي في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية في كرة القدم.

4- التأكيد على الأسس العلمية عند وضع المنهج التدريبي من حيث إختيار التمارين وضبط حمل تدريبي من شدة، حجم والراحة بينها الأدوات المستخدمة لما لها من تأثير في تطور المستوى البدني لدى فئة تحت 17 سنة.

5- توسيع هذه الدراسة على صفات بدنية أخرى أو تطبيقها على عينات أخرى تختلف من حيث السن والجنس أو حتى النشاط الرياضي.

وفي الأخير يجب التذكير بأن الاتجاهات الحديثة في تدريب لاعبي كرة القدم، والتي تظهر في مختلف الأندية الكبيرة في العالم ناتج عن طريق فهم وتحليل ودراسة العملية التدريب بطريقة عقلانية، إضافة إلى الإعداد العلمي والمقنن للبرامج التدريبية والتي ترتبط إرتباطا وثيقا بتطوير القدرات البدنية للاعب من أجل الوصول به إلى المستويات العليا مع تحديد الهدف الأساسي الذي يسلط الضوء على العلاقة البيداغوجية المثالية في تكوين الفئات الشابة.

الإحالات والمراجع:

المصادروالمراجع العربية:

1- احمد, ا.د. بوداود عبد اليمين د. عطاء الله. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. الجزائر : بن عكنون، ديوان المطبوعات الجامعية.

2- د. قاسم عبد الهادي. (2018). دراسة مقارنة بين الطريقة البلغارية والألعاب المصغرة 1ضد1-2 ضد2 في تطوير القوة الإنفجارية للأطراف السفلية وبعض القدرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت17 سنة. البويرة: جامعة العقيد آكلي محند أولحاج .

3- محمد نصر الدين رضوان ، أحمد المتولي منصور. (1999). 99 تمرينا للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

4- محمد, زكية إبراهيم كمال، مصطفى السايح. (2008). الوسيط في الألعاب الصغيرة ط 1. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

المصادر والمراجع الأجنبية:

1- Aguiar, M., et al . (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. Journal of Human Kinetics , 33, 103-113.

2- Barrow and Magee. (1973). Apracticapproach of measnrements in physical, ,. philadelphia: éd.Léa, fibiger.

3- Bottym, Eric. (1981). Entrainement à l’europiènne. paris: édition vigot.

4- CAZORLA.G. (2006). Expertise des exigences physiques et physiologiques du football de haut niveau . Bordeaux: Laboratoire Evaluation Sport et Santé.

5- Clemente, F, et al. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training . Journal of Physical Education and Sport , 12, 93-102.

6- Clemente, F.et al. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. Journal of Physical Education and Sport , 12, 93-102.

7- COMETTI .G et D. (2005). Aspects nouveaux de la préparation physique en football, . Dijon: Ed .UFR STAPS de Dijon, Bourgogne.

8- Dellal, A; et al. (2011). Small-Sided Games in Soccer:Amateur vs. Professional Players' Physiological Responses, Physical, and Technical Activities. The Journal of Strength & Conditioning Research , 2371-2381.

9- Gallardo-Fuentes, Francisco. (2016). Intersession and Intrasession Reliability and Validity of the My Jump App for Measuring Different Jump Actions in Trained Male and Female Athletes. Journal of Strength and Conditioning Research , 30.

10- Little, T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. Strength and Conditioning Journal , 31, 67-74.

11- Little, T. . (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. Strength and Conditioning Journal , 31, 67-74.

12- Owen, A.L.,et al. (2011). Heart rate responses and technical comparison between small- vs. large-sided games in elite professional soccer. Journal of Strength and Conditioning Research , 25, 2104-2110.