

العنوان المداخلية

"تأثير الألعاب المصغرة (1 ضد 1 و 2 ضد 2) في تنمية القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 21 سنة" دراسة ميدانية لنادي سيدي نايل الجلفة.

اسم ولقب الباحث 1: بوخالفة أحمد/الرتبة: طالب دكتوراة/ مؤسسة الانتماء: جامعة محمد بوضياف- مسيلة - الجزائر/ البريد الالكتروني: ahmed.boukhalfa@univ-msila.dz

اسم ولقب الباحث 2: سالم بن سالم/الرتبة: أستاذ التعليم العالي/ مؤسسة الانتماء: جامعة محمد بوضياف- مسيلة - الجزائر / البريد الالكتروني: salem.bensalem@univ-msila.dz

Abstract:

This study aims to shed light on the effect of mini-games (1v1 and 2v2) in developing the speed characteristic of football players under 21 years old using the Mutest Pro device. Miniature (1v1 and 2v2) in developing the speed characteristic of football players under 21 years old. For this purpose, the researchers applied a set of training units to a sample of 10 players from the Lions Club of Djelfa, and they were chosen by the intentional method, and after the observations were presented and subjected to statistical treatment, the following was extracted: There are statistically significant -1 differences between the tribal and remote measurements of mini-games (1v1 and 2v2) in the development of the speed characteristic of football players under 21 years old. Keywords: mini games, speed specials, football, under 21 years old category.

ملخص:

تهدف هذه الدراسة الى تسليط الضوء على تأثير الألعاب المصغرة (1 ضد 1 و 2 ضد 2) في تنمية القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 21 سنة باستخدام جهاز ميوتيست برو)، ولذلك افترضنا أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي بالألعاب المصغرة (1 ضد 1 و 2 ضد 2) في تطوير القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 21 سنة. ولهذا الغرض طبق الباحثان مجموعة من الوحدات التدريبية على عينة قوامها 10 لاعبين من نادي أشبال الجلفة، وتم اختيارهم بالطريقة القصدية ، وبعد عرض للملاحظات واخضاعها للمعالجة الإحصائية تم استخلاص ما يلي:
1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي بالألعاب المصغرة (1 ضد 1 و 2 ضد 2) في تطوير القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 21 سنة.
الكلمات الدالة: الألعاب المصغرة ،

| | |
|--|--|
| | القوة المميزة للسرعة ، كرة القدم، فئة أقل من 21 سنة. |
|--|--|

مقدمة واشكالية البحث:

السعي الدؤوب والمستمر للارتقاء بالمستويات الرياضية للوصول إلى القمة في البطولات المحلية والدولية يعتمد على التخطيط السليم المعتمد على الأسلوب العلمي الصحيح من خلال عملية التدريب الرياضي الذي هو عملية مركبة تشمل بناء الأهداف ، والواجبات والوسائل و طرق التدريب ، بالإضافة إلى الإعداد النفسي والإعداد البدني والإعداد الخططي للاعب لأقصى مدى تسمح به قدراته كما يساهم التدريب الرياضي في تحسين وتنمية القدرات البدنية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على تطويرها إلى أقصى مدى ممكن للاكتساب لياقة بدنية للاعبين فالياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم تعني قدرة اللاعب على التكيف مع التدريبات ذات الشدة القصوى وقدرته على العودة للحالة الطبيعية بسرعة (جميل، 1997، ص52-50)

كما نجد أن لاعب كرة القدم يحتاج قدرات أخرى ضرورية مثل القوة الانفجارية ويظهر جليا في القيام بالارتقاء وضرب الكرة بالرأس عند تسجيل الأهداف، وكذا عند قيام المدافعين بإخراج الكرة بالراس وأيضا عند قيامهم بالزحلق على الكرة، ونقصد بها بأنها أعلى قوة ديناميكية يمكن ان تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة. (بسطويدي احمد 1999، ص115)

فكرة القدم الحديثة تتطلب تطور القدرات المعنية (الحركية) على أساس متطلبات مراكز اللاعبين في الفريق بدءا من العمل الأساسي للعبة، وكذلك تغير خصائص الجهد الملتبس في كرة القدم في مختلف البطولات الكبرى أدت إلى مراجعات عميقة على كيفية استعمال الوسائل والأساليب، ونوعية التدريب.

((DELLAL.2008

وفي العقود الأخيرة شهدت كرة القدم تغيرات في جميع الجوانب، التقنية، التكتيكية، النفسية والبدنية وكانت هذه التغيرات فعالة لتحسين الأداء الرياضي (Tchokonté.2011)

ومع ذلك، فإن هذا التغير في أنواع الشدة المبذولة في المنافسة يجر في أساليب وأدوات التدريب. كان هذا أكد من خلال الدراسات العلمية التي أظهرت أن أساس التدريب الحديث يشمل التدريب المدمج الموجه نحو العمل بمزج كل من الصفات البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية (Dellal et al.2008)

وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب المصغرة، وتعتبر كرة القدم المصغرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مريعات صغيرة وفي مساحات ضيقة. (Batty.1981.P28)

ولكن اختيار واستخدام الألعاب المصغرة في التدريب ليس بالأمر السهل. يجب عليهم أولا احترام مبادئ التدريب الحديث كما أن اختيار الألعاب المصغرة يبذل من خلالها كل لاعب، والفريق بأكمله جهدا طاقوي بل هو أيضا في هذا السياق أن اختيار مساحة اللعب ومدة اللعبة والاستشفاء، وعدد اللاعبين أمر أساسي .

(Sylvain Alain Monkam Techokante.2011)

ومن خلال تجربتنا المتواضعة في التدريب الرياضي لمسنا عدم اهتمام بطريقة الألعاب المصغرة كما أن هناك نقص كبير في الجانب البدني والجانب المهاري والخططي للاعبين خاصة في الأقسام الهاوية، لذا حاولنا تسليط الضوء على هذه المشكلة التي تعيق الرياضي في أدائه ومن هنا نطرح التساؤل العام التالي:

هل البرنامج التدريبي بطريقة الألعاب المصغرة 1 ضد 1 و2 ضد 2 أثر في تطوير القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 21 سنة؟

التساؤل الجزئي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي بالألعاب المصغرة (1 ضد 1 و 2 ضد 2) في تطوير القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 21 سنة؟

الفرضية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي بالألعاب المصغرة (1 ضد 1 و 2 ضد 2) في تطوير القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 21 سنة.

الدراسات السابقة والمشابهة: الدراسات الوطنية المحلية:

1- دراسة حجاب عصام وآخرون عنوان: "تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطور الصفات البدنية" لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17-19 سنة). 2015 هدفت الدراسة الى التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب في تطور السرعة القصوى لدى لاعبي أوسط كرة القدم.

التعرف على مد مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطور القوة الانفجارية لدى لاعبي أوسط كرة القدم.

التعرف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطور القوة المميزة السرعة لدى لاعبي أوسط لكرة القدم.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك استخدام القاس القبلي والبعدي.

. قام الباحث باختيار مجموعتين بالطريقة العمدية وهي متمثلة في: اتحاد سدراتة مجموعة الضابطة. (تتكون من 20 لاعبا) "SEDRATA IRB"

خضراوي أحمد سدراتة مجموعة التجريبية. (تتكون من 20 لاعبا) " SEDRATA "USKA".

أهم الاستنتاجات:

إن برمجة التدريب وفق الأسس والمادة العلمية محتوى التدريبات التقليدية لا يكفي الى الوصول للاعب إلى أعلى المستويات.

إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط.

دراسة ألكسندر دلال واخرون (2012. 2012) Dellal et al)

تأثير الألعاب المصغرة والتدريب المتقطع لدى لاعبي كرة القدم الهواة: تأثيرات القدرة الهوائية والقدرة على أداء تمارين متقطعة، وتمرين مع تغيرات في الاتجاه.

أهداف الدراسة:

مقارنة أثر الألعاب المصغرة مقابل التدريب التبادلي عالي الشدة على تطوير القدرة الهوائية وتغيير الاتجاه ب 180 درجة.

العينة: 22 لاعب هاوي قسموا الى 3 مجموعات: مجموعة الألعاب المصغرة 7 لاعبين، مجموعة التدريب التبادلي 7 لاعبين، المجموعة الضابطة 6 لاعبين.

المنهج: استعمل الباحثون المنهج التجريبي.

أهم النتائج:

مجموعة الألعاب المصغرة ومجموعة التدريب التبادلي متساوية بشكل فعال في تطوير القدرة التنفسية والقدرة على تنفيذ تمارين تبادلية مكثفة مقارنة مع المجموعة الضابطة خلال 6 أسابيع.

تأثير متشابه في إنعاش القدرة على تغيير الاتجاه 180 درجة.

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال الدراسات التي طرحناها والتي استعنا بها لتشابهها مع دراستنا التي تدرس تأثير الألعاب المصغرة) 1ضد2 و2ضد2 (في تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة"

أوجه التشابه:

في الدراسة الأولى: هدفت هاته الدراسة إلى معرفة دراسة العلاقة بين كل من السرعة والارتقاء مع قوة الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم. للباحث خروبي محمد فيصل 2010. وقد تشابهت مع دراستنا في المتغير التابع، المنهج المستخدم، أداة الدراسة.

في الدراسة الثانية: استهدفت الكشف عن تأثير الألعاب المصغرة والتدريب المتقطع لدى لاعبي كرة القدم الهواة: تأثيرات القدرة الهوائية والقدرة على أداء تمارين متقطعة، وتمرارين مع تغيرات في الاتجاه. للباحث ألكسندر دلال واخرون 2012. Dellal, et al.

وهي ما تتشابه مع دراستنا في المتغير المستقل اضافة إلى استخدام الباحث المنهج التجريبي واختياره العينة بطريقة قصدية.

أوجه الاختلاف: يتجلى الاختلاف بين دراستنا والدراسات السابقة والمشابهة في البرنامج التدريبي المقترح من حيث المحتوى ونوع وطبيعة التمارين المختارة، كما اختلفت مع الدراسة الأولى والثانية في الفئة السنية حيث قام الباحث بدراسة على الناشئين بينما دراستنا استهدفت فئة أقل من 21 سنة.

1- الطريقة والأدوات:

منهج البحث المتبع: المنهج في اللغة يعني النظام والترتيب لعمل شيء ما، أما اصطلاحاً فهو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، وهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة وإيجاد حلول لها وقولبتها في سلسلة من الأفكار المتناسقة. (حسان هشام، 2007، ص44)

اعتمد الباحثان في هذا البحث على المنهج التجريبي .

2- عينة الدراسة: العينة هي جزء يتم سحبه من مجتمع الدراسة، حيث يقوم الباحث بتصميم النتائج التي أجراها على العينة وتعميمها على مجتمع البحث. (منذر الضامن، 2007، ص161)

اعتمدنا في بحثنا هذا على العينة القصدية (العمدية). فقد تم اختيار نادي سيدي نايل الجلفة لكرة القدم بالتحديد فئة اقل من 21 سنة والذي يضم في تعدادة 20 لاعبا، وهذا لتوفر بعض المميزات التي تساعدنا على العمل في ظروف جيدة، وبعد الموافقة من مدرب الفريق والاطلاع على لاعبي النادي والظروف المحيطة بالفريق قررنا عزل 03 حراس مرمى ولاعب مصاب اضافة إلى لاعبين لا يشاركون في المنافسة بانتظام وبالتالي بقي لدينا 10 لاعبين وتم اعتمادهم كعينة لدراستنا هاته.

2-تجانس عينة الدراسة: قمنا بإجراء التجانس لعينة الدراسة، لضبط المتغيرات الآتية:

- العمر البيولوجي مقاساً بالنسبة والطول مقاساً ب بالسنتيمتر.

- الوزن مقاسا بالكيلوغرام.

3اعتدالية العينة:

- معامل الالتواء: القيم المقبولة لمعامل الالتواء هي التي تتراوح بين (2 ،

-2) كمحك الأكثر استخداماً.

الجدول رقم (01): يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة التجريبية بالنسبة للسن والوزن والطول.

| المتغيرات | عدد العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------|------------|-----------------|-------------------|----------------|
| العمر | | 15.60 | 0.84 | - 0.38 |

| | | | | |
|--------|-------|-------|----|-------|
| - 0.34 | 2.75 | 68.08 | 10 | الوزن |
| 1.23 | 0.042 | 1.67 | | الطول |

من خلال الجدول رقم (01) والذي يبين مدى تجانس العينة التجريبية من حيث السن والطول والوزن، نلاحظ من خلال الجدول بالنسبة أن قيمة المتوسط الحسابي كانت (15.60) والانحراف المعياري (0.84) و معامل الالتواء (-0.38) بالنسبة للعمر، وبالنسبة للوزن فإن قيمة المتوسط الحسابي كانت (68.08) والانحراف المعياري (2.75) ومعامل الالتواء (-0.34)، وبالنسبة للطول فكانت قيمة المتوسط الحسابي كانت (1.67) والانحراف المعياري (0.042) ومعامل الالتواء (1.23) وبما ان معامل الالتواء يدخل ضمن المحك (-2،2) فإن البيانات تقترب من التوزيع الطبيعي.

2-متغيرات البحث:

1-**المتغير المستقل:** هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، أي هو الذي يؤثر في المتغير التابع (السبب) ويتمثل في دراستنا هاته في "الألعاب المصغرة بطريقة 1ضد1 و 2ضد2".

2-**المتغير التابع:** وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في القوة المميزة للسرعة .

3-أدوات جمع البيانات:

إن اختيارنا لأدوات جمع البيانات يتوقف على مدى فهمنا وإمّاننا بمتطلبات الدراسة وما يتوافق مع طبيعتها، فطبيعة المشكلة والفروض يتحكمان في نوعية الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ومن أجل جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة يتوجب على الباحث انتقاء الأدوات المناسبة لذلك ومنه يمكن القول إن أداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة وقد استخدمنا اختبارات ميدانية (اختبارات الطول والوزن، اختبار قوة ميو تاست واختبار القوى القصوى للعضلات السفلية) وأجهزة وأدوات في جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي:

- استمارات التسجيل، فريق العمل المساعد، ملعب كرة القدم، كرات، أعلام وأقماع. جهاز طبي لقياس الوزن جهاز لقياس الطول. اختبار ميو تاست، مصادر ومراجع عربية وأجنبية خاصة فيما يتعلق بالجانب النظري.

- اختبار ميو تاست ضد حركة القفز (Contre movement jump)

- الأدوات المستخدمة: جهاز ميوتايست برو، حزام خاص بالجهاز، جهاز كمبيوتر.

- تعريف الجهاز: أداة قياس مصممة خصيصا للتقييم الميداني للقوة بأنواعها (القوة القصوى، القدرة، القفز العمودي) وغيرها وهو يتألف من تسارع واحد الواردة في جهاز صغير ومضمون، يتم وضع الجهاز على مستوى الورك أثناء تنفيذ قفزة عمودية وذلك لتسجيل التسارع الرأسي لجسم اللاعب، استنادا إلى سرعة الإقلاع

الرأسي أو تسجيلات وقت الطيران، ونظام ميو تاست يمكن بعد ذلك من توفير تقدير ارتفاع القفز العمودي، القدرة، والقوة.

(Theodoros M. Bampourasa، Nicolas. Relpha، Duncan ormeaand Josph I.Esformesb، 2013.PP101-105)

الغرض منه: يهدف الاختبار إلى تقييم مستوى أثناء العضلات رياضي، فضلا عن قياس ارتفاع القفزة ب (سم) ووقت الرحلة ب (الميلي ثانية)، والتفاعل والصلابة أي (تصلب العضلات في كن/ م) لاختيار القفز من التفاعل.

(Jean-Benoît Morin, Pierre Samozino, 2018, p. 85)

الشكل رقم (05): يوضح الوسائل المستعملة الخاصة بجهاز ميوتست.



(Christophe Ramstein، PHD، Stephan Slunitschek، Stefan H. Paychè، Jerome Corre، PhD. Laura Peter، .2018)

5- الأساليب الإحصائية:

و أهم التقنيات التي استعملناها في بحثنا تمثلت في.

DF: درجة الحرية، N: عدد العينة، Sig: دلالة معنوية، α : مستوى الدلالة و لقد

تم اختياره 0.05 في هذه الدراسة.

$$\bar{X} = \frac{\sum F_i X_i}{N}$$

- المتوسط الحسابي:

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(Xi - \bar{X})^2}{N}}$$

1- النتائج ومناقشتها:

عرض تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي بالألعاب المصغرة

(1) ضد 1 و 2 ضد 2) في تطوير القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 21 سنة.

جدول رقم (03): يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القفز المضاد بجهاز ميوتيست في القوة.

اختبار القفز المضاد بجهاز ميوتيست في القوة.

| الدالة الاحصائية | مستوى الدالة | الدالة المعنوية Sig | درجة الحرية | T المحسوبة | القياس البعدي | | القياس القبلي | |
|------------------|--------------|---------------------|-------------|------------|---------------|-----------|---------------|-----------|
| | | | | | S | \bar{X} | S | \bar{X} |
| دال | 0.05 | 0.00 | 09 | 434.045 | 0.076 | 28 | 0.20 | 27.84 |

المجموعة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره (27.84) وانحراف معماري قدره (0.20) وبلغت قيمة T المحسوبة (434.045) عند درجة حرية (09) وبالمقارنة الدلالة المعنوية (0.00) مع قيمة مستوى الدلالة

(0.05) نجد أن قيمة مستوى الدلالة أكبر من قيمة الدلالة المعنوية، ويعني هذا أن الفرق من الاختبار القبلي والاختبار البعدي هو فرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

مناقشة نتائج الفرضية:

لقد تبين من خلال النتائج الموضحة في اختبار القوة المميزة للسرعة أن قيمة المتوسط الحسابي العينة التجريبية بالألعاب المصغرة (1 ضد 1 و 2 ضد 2) أعلى في الاختبار البعدي مقارنة مع الاختبار القبلي ويعزي الباحث ذلك إلى الكلام الكثير للمدربين مثل (مورينو، غوار ديولا، ارسن فينغر واخرون) عن الأهمية الكبيرة للألعاب المصغرة في إعداد اللاعبين خلال مختلف المراحل.

كما أشار (LEGALL، 2002) في دراسته لخصائص الألعاب المصغرة، أن الشكل (1 ضد 1 و 2 ضد 2) له أثر ايجابي في تطوير القدرات اللاهوائية بالإضافة إلى تقوية عضلات الأطراف السفلية للاعبين كرة القدم.

كما اتفق الكثير من المتخصصين شاتار (1991)، غارغانتا (1992)، كازورلا (2006)) على أهمية الارتقاء في كرة القدم باعتباره من العوامل المحددة للأداء في كرة القدم، فقد قدرت الصراعات الفردية بالكرة وبدون الكرة بحوالي 54 صراع، وغالبا ما تستعمل صفة الارتقاء خلالها، وقد أثبتت العديد من الدراسات أنه توجد علاقة ارتباطية من النجاح في الصراعات والاحتكاكات الفردية ونتيجة المباريات فمعظم الفرق التي تفوز بمباراتها هي التي تتجح في التعامل بصفة إيجابية مع هذه الصراعات (CAZORLA، 2006، P22) أما فيما يتعلق بالقدرة

العضلية فيرى (G. GAZORla.2013) وآخرون أن القدرة العضلية الانفجارية مؤثر الارتباط عاملين أساسيين هما الأداء والوقت أثناء القيام بمختلف الانجازات السريعة من خلال ذلك يتضح لنا جليا تركيب وتزواج القوة والسرعة في صورة ميكانيكية للأداء الحركي للاعب.(Georges CAZORLA ET ALL.2006.P22)

وتعتبر القوة العضلية الصفة الفاعلية التي تقام عليها بعض العناصر وترتبط بالتحمل ورفع قدرة اللاعب على الأداء وتساهم بدرجة كبيرة في تنمية السرعة والرشاقة والمرونة مما يشكل مفهوما عاما في أهمية القوة العضلية كركيزة للياقة البدنية التي هي أحد العوامل الأساسية في الحالة التدريبية للاعب كرة القدم (مفتي إبراهيم حماد وآخرون، 2005، ص112)

وأشار (G.Cazorla 2006) وآخرون بان القوة العضلية للأطراف السفلية تعتبر من العوامل الفارقة لتحقيق المستوى العالي في الأداء الخاص بكرة القدم (2006) (G.Cazorla

وأشار (Anis·Chaouachi) وآخرون أن الألعاب المصغرة في الشكل (2ضد2) قد أظهرت تأثير معنوي كبير في كل من متغيرات السرعة، الرشاقة والقفز العمودي مقارنة مع الألعاب المصغرة في الشكل (6ضد6).

(Chaouachi, Anis; Chtara, Moktar; Hammami, Raouf; Chtara, Hichem; Turki,Olfa; Castagna, Carlo, 2014, pp. 3121-3)

وتتفق هاته النتائج مع كل من دراسة حجاب عصام 2015 حيث وجد

الباحث إن البرنامج التدريبي المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل

إيجابي في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الأواسط. خاصة صفة القوة المميزة للسرعة ، كما تتفق نتائج بحثنا مع دراسة ألكسندر دلال حيث وجد ان للألعاب المصغرة تؤثر على الصفات البدنية بشكل كبير جدا خاصة إذا ما تم تقنين الاحمال التدريبي فيها وضبط مساحة اللعب وعدد اللاعبين فيها.

الخلاصة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها لقد حاولنا تسليط الضوء على تأثير الألعاب المصغرة (1 ضد 1 و 2 ضد 2) في تنمية القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 21 سنة" وكان الهدف من الدراسة هو محاولة التعرف على الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الميداني المطبق. تنص الفرضية على أنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة المميزة للسرعة ولقد أثبتت النتائج التي تحصلنا عليها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وعلى ضوء أهداف الدراسة وفي حدود العينة استنتجنا أن طريقة الألعاب المصغرة (1 ضد 1 و 2 ضد 2) في القوة المميزة للسرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 21 سنة" وبالتالي الفرضية محققة.

التوصيات:

خصوصي باستخدام وسائل تكنولوجية الحديثة في تقييم القدرات البدنية والمهارية كجهاز ميوتيست برو.
خصوصي باستخدام وسائل حديثة عند تقنين الحمل التدريبي مثل استخدام GPS لمراقبة الحمل التدريبي وتقنيته.

خصوصي بإقامة تريضات لتكوين المدربين لاستعمال الأجهزة الحديثة والتعريف بها للمدربين من أجل تطوير العمل التدريبي والوصول للمستوى العالي.

المراجع:

- 1 جسطويسى أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، مصر القاهرة، 1999.
- 2 حسان هشام: منهجية البحث العلمي، ط2، مطبعة النقطة، الجزائر، 2007.
- 3 روجي جميل: فن كرة القدم، دار النفائس للنشر والتوزيع، بيروت - لبنان، 1997.
- 4 عبد الجبار توفيق البياتي: الإحصاء و تطبيقاته في العلوم التربوية و النفسية ، ط1، إثراء للنشر و التوزيع، عمان ، 2008.
- 5 منذر الضامن: اساسيات البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، سلطنة عمان، 2007.
- 6 بطرس رزق الله متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، الإسكندرية دار المعارف، 2004.
- 7 مفتي إبراهيم حماد، محمود أبو العينين تخطيط برامج اعداد لاعبي كرة القدم، القاهرة دار الفكر العربي ط 2، 2005.

المذكرات والرسائل والأطروحات

1. دراسة حجاب عصام وآخرون عنوان: "تأثير استخدام تدريبات الألعاب المصغرة خلال برنامج تدريبي في تطور الصفات البدنية" لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19 سنة). جامعة سوق اهراس 2015.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. A., Dellal. (2008). **De l'entraînement à la performance en football. Bruxelles:** Université Bruxelles.
2. A.Dellal, A. Owen, D.P.Wong, P.Krustru, M.van Exsel.J.Malloi. (2012). **Technical and physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position in elite soccer.** Human Movement Science - Journal - Elsevier, 957-969.
3. Brain Mackenzi. (1999). **Sport coca, ply metrics, déclamiez,** bbc, Paris: Edition web guide sport.
4. CAZORLA.G. (2006). « **Expertise des exigences physiques et physiologiques du football de haut niveau** ». Bordeaux: Laboratoire Evaluation Sport et Santé.
5. Chaouachi, Anis; Chtara, Moktar; Hammami, Raouf; Chtara, Hichem; Turki, Olfa; Castagna, Carlo. (2014). **Multidirectional Sprints and Small-Sided Games Training Effect on Agility and Change of Direction Abilities in Youth Soccer.** The Journal of Strength and Conditioning Research, 3121-3127.
6. Christophe Ramstein, PhD, Stephan Slunitschek, Stefan H. Paychère, Jerome Corre, PhD, Laura Peter. (2018). **Myotest All rights reserved. Retrieved from www.myotest.com.**
7. Erick Batty **Football/ Entraînement à L'européenne-** édition Vigot 1981
8. LEGALL. (2002). **Suivi médical et physiologique.** France: CNTF Clairefontaine.
9. Monkam Tchokonté S.A. Dellal A., Keller D. (2011). **Effect of small-sided games training on shuttle sprint activity of soccer players.** Journal of Science and Medicine in Sport, In Press.