

تأثير الألعاب المصغرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين كرة القدم الشباب

م.ألعاب. علي صبحي عاصي

م.م. علي صبحي حسين

ملخص البحث باللغة العربية

تعد تدريبات الألعاب المصغرة في كرة القدم من التدريبات المحببة الى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين ، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة، وهذا يساعد على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وكذلك الاستحواذ على الكرة للاعبين الشباب. وهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين كرة القدم الشباب. وكان فرض البحث هنالك تأثير للتدريبات الألعاب المصغرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين كرة القدم الشباب. استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد حدد الباحث مجتمع البحث من لاعبين أندية كربلاء فئة الشباب واختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العشوائية (القرعة) وهي نادي العراق الرياضي والبالغ عددهم (20) لاعب قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية (10) لاعبين ومجموعة ضابطة (10) لاعبين . واستنتج الباحث إن تدريبات الألعاب المصغرة فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في متغير سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة . وكانت توصيات الباحثين إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى للتعرف على مدى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة.

Abstract

The effect of mini-games in developing kinetic response speed and possession of the ball for young soccer players

By

Ali Subhi Hussein

Ali Subhi Assi

University of Kerbala

Mini-game training in football is one of the exercises loved by players, which takes place in narrow spaces and with a certain number of players, and this number may be equal or varying according to the ruled goals, and this helps to develop the speed of movement response as well as possession of the ball for young players. The aim of the research is to identify the effect of mini-game training developing kinetic response speed and possession of the ball for young soccer players. The research hypotheses that there was an effect of mini-games training in developing kinetic response speed and possession of the ball for young soccer players. The researchers used the experimental approach, and the researcher identified the research population the youth players from Karbala clubs, the sample involved the Iraq sports club of (20) players, the sample was divided into two experimental groups (10) players and a control group (10) players. The researcher concluded that the mini-games exercises are significant

differences between the pre and post tests and in favor of the post test of the experimental group in developing kinetic response speed and possession of the ball for young soccer players.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

شهدت كرة القدم في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا ملحوظا ويظهر هذا جليا في المستويات التي ظهرت عليها الفرق في البطولات العالمية والاولمبية والقارية والمحلية، بعد ما كانت عشوائية وبدائية حتى أصبحت الآن تدرس في الجامعات والمعاهد الرياضية بمختلف دول العالم عن طريق تطور العلوم الرياضية التي ساعدت على رفع المستوى الرياضي بشكل علمي ومتميز، وأجريت بحوث كثيرة في كرة القدم وكان لهذه البحوث دورا كبيرا في تطوير مستوى اللاعبين من خلال إيجاد الحلول الناجحة عن طريق الوسائل التدريبية الحديثة وأساليب اللعب المختلفة.

وارتبطت أساليب اللعب بمدارس كرة القدم وكل مدرسة تتبنى أسلوب لعب يميزها عن باقي المدارس الأخرى، فمثلا: المدرسة الإيطالية تتبنى أسلوب الدفاع المتكامل والهجمات المرتدة ، وأما المدرسة الألمانية تتبنى أسلوب اللعب السريع والكرات الهوائية والعرضية، وأما المدرسة الانكليزية فكانت تتبنى اللعب المباشر والكرات الطويلة ، وأما المدرسة الهولندية والاسبانية تتبنى أسلوب الاستحواذ على الكرة والضغط العالي ، وتتطلب هذه لعبة توفير مواصفات وقدرات عالية من الكفاءات البدنية والنواحي الخططية إنشاء المباراة لذلك يجب تطويرها فمن الغير ممكن اللعب بمستوى عالي من دون مكونات هذه اللياقة البدنية وتمثل الألعاب المصغرة في الرياضة أهمية استثنائية ومدخلا جديد في تحسين النتائج كونها تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجري على مساحات ضيقة وبعدد معين من اللاعبين .

إن تدريبات الألعاب المصغرة تهدف إلى تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال ضمان خلق تكيفات وظيفية في أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة والتي بدورها ترفع مستوى الاستحواذ على الكرة للاعبين الشباب، ومن خلال هذه التمرينات الارتقاء بالحالة التدريبية للاعبين الشباب وفق أسس علمية حديثة .

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث إلى إعداد تمرينات الألعاب الصغيرة من خلال توفير الأسس العلمية طيلة فترة التدريب ويعود استعمالها لرفع مستويات البدنية والمهارية لأجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وخصوصا الشباب وإعدادهم ليكونوا مؤهلين للوصول للمستويات العليا.

1- 2 مشكلة البحث :

على الرغم من تطور الهائل لعلم التدريب الرياضي بالفترة الأخيرة الآن هنالك الكثير من المعوقات لاعبي كرة القدم من خلال مستوى اللياقة البدنية وكذلك الاستحواذ على الكرة ، ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية للشباب التي ينظمها الاتحاد الفرعي لكرة القدم في محافظة كربلاء لاحظ إن هنالك ضعف كبير في الصفات البدنية للاعبي كرة القدم خصوصا فئة الشباب وكذلك الاستحواذ على الكرة ووجود فروق متباينة في مستوى الفرق وظهور بعض اللاعبين الشباب في حالة عدم ثبات للمستوى مما يترتب عليه انخفاض في مستوى الأداء. وقد اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب ، فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال الألعاب المصغرة " وتعتبر التدريبات المصغرة في كرة القدم من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فأغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة وفي مساحات ضيقة وهذا ما دفع الباحث في استخدام أسلوب تدريبات الألعاب المصغرة الذي يساعد اللاعبين على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وكذلك إلى تطوير العناصر البدنية الأخر مما يساعد على تطوير الاستحواذ على الكرة في المباريات، وكلما زادت قيمة تلك التدريبات واقتربت من الواقع ومستوى المنافسة كانت ذات تأثيرات فعال وحيويا .

1-3 أهداف البحث :

- 1- إعداد تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين كرة القدم الشباب.
- 2- التعرف على تدريبات الألعاب المصغرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين كرة القدم الشباب.
- 3- التعرف على أفضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية.

4فروض البحث :

- 1- هنالك تأثير للتدريبات الألعاب المصغرة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين كرة القدم الشباب.
- 2- هنالك أفضلية للتأثير للمجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبارات البعيدة.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري :لاعبوا نادي العراق الرياضي فئة الشباب.
- 1-5-2 المجال الزمني :للفترة من 4 / 1 / 2020م ولغاية 19 / 4 / 2020م.
- 1-5-3 المجال المكاني :ملعب الشباب في محافظة كربلاء المقدسة

1-6تعريف المصطلحات :

- 1- الألعاب المصغرة في كرة القدم مختلفة ومتنوعة الخصائص ، فهي تتغير بتغير مساحة مناطق اللعب ، وكذلك عدد اللاعبين ووقت التمرين ،وتكون محببة من قبل اللاعبين والتي تجري في مساحات ضيقة ويعدد معين من اللاعبين .
- 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :
- 1-2 منهج البحث :

من أهم الخطوات التي يستند عليها البحث هو اختيار المنهج الملائم لحل المشكلة . "لان البحث التجريبي يتضمن محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وتغيره نحو معين تحديد وقياس تأثيره في المتغير والمتغيرات التابعة"⁽¹⁾. لذلك اعتمد الباحث على التصميم التجريبي وبأسلوب تصميم مجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارات القبلية والبعدية وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبلية	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
المجموعة التجريبية	اختبار سرعة الاستجابة الحركية + سرعة	تمرينات الألعاب المصغرة + منهج المدرب	اختبار سرعة الاستجابة الحركية + سرعة
المجموعة الضابطة	الاستحواذ على الكرة	منهج المدرب فقط	الاستحواذ على الكرة

(1) وجيه محبوب :طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 321.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث على أندية محافظة كربلاء لفئة الشباب بكرة القدم للموسم الرياضي 2017 - 2018 وعددها (8) أندية ومن ثم تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (القرعة) من المجتمع المبحوث المتمثلة بشباب نادي العراق الرياضي بكرة القدم . والبالغ عددهم (26) لاعبا وبعد عزل حراس المرمى وبعض اللاعبين عن التدريب أصبحت العينة (20) لاعبا في عينة البحث، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبالطريقة العشوائية أيضا .

2-2-1 التجانس :

لغرض الانطلاق في خط شروع واحد لعينة البحث ولتلافي كل المعوقات التي تؤثر في نتائج البحث ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي إذ إن تقليل الفروق الموجودة بين اللاعبين وبما لا يؤثر على نتائج البحث . حرص الباحث على إجراء التجانس لعينة البحث وذلك بأخذ كل متغيرات (الطول - الوزن - العمر التدريبي).

الجدول (2)

يبين تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	متر	1,695	0,051	1,69	0,294
2	الوزن	كغم	64,82	3,14	65	0,172-
3	العمر التدريبي	سنة	4,56	1,22	4,75	0,467-

يتضح من خلال الجدول (7) بأن جميع قيم معامل الالتواء أقل من 1^- وهذا يعني إن العينة متوزعة اعتداليا

الجدول (3)

يبين تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	متر	1,695	0,023	1,70	0,652-
2	الوزن	كغم	64,52	2,28	64	0,684
3	العمر التدريبي	سنة	4,767	1,14	4,5	0,703

يتضح من خلال الجدول (8) بأن جميع قيم معامل الالتواء أقل من 1^- وهذا يعني إن العينة متوزعة اعتداليا.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحث الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة
- استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين

- المقابلة الشخصية
- الاختبار والقياس
- ملعب كرة قدم
- جهاز حاسوب نوع (Samsung)
- كاميرا نوع (Sony) يابانية الصنع
- شريط قياس كتان عدد (1)
- ميزان طبي عدد (1)
- كرات قدم عدد (10)
- أهداف صغيرة (2)
- شواخص بلاستيكية مختلفة الارتفاع عدد (20)
- ساعة توقيت يدوية إلكترونية عدد (4)
- صافرة عدد (2)
- بورك

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

4-2-1 تحديد اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة :

قام الباحث بعملية جمع العديد من المصادر والمراجع الخاصة في كرة القدم والتي لها علاقة بموضوع البحث وكذلك في ضوء الخبرة المتواضعة للباحث كونه لاعب في السابق ومدرب حالياً. لتحديد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم الشباب ولكون*الاختبارات من أهم وسائل تقييم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم(البدنية ، والحركية ، والنفسية ، والذهنية) ومستواهم المهاري بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها** (2).

وتم تحديد اختبار سرعة الاستجابة وكذلك إجراء مباريتين لقياس الاستحواذ على الكرة .

4-2-2 توصيف الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالبحث :

1-اختبار الركض يمين - يسار (6)م لكل جانب . (3)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاستجابة الحركية.

متطلبات الاختبار : منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20)م وبعرض (2)م ساعة توقيت إلكترونية - شريط قياس

- بورك لتأشير ، كذلك تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط ، المسافة بين خط وآخر (6)م وطول كل خط (1)م .

وصف الاختبار : يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر ، يتخذ المختبر

وضع الاستعداد ، إذ يكون خط المنتصف بين القدمين، وينحني بجسمه للإمام قليلاً ، ويمسك المحكم بساعة توقيت بإحدى يديه

ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة ، بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم

بتشغيل الساعة ، يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في

² - بسطويسي احمد أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ص 288

³ - محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ،

1- الاستحواذ على الكرة: قام الباحث بإجراء مباريتين أحدهما في الاختبار القبلي والآخرى في الاختبار البعدي وتم تصوير المباريتين ومن ثم تم عرضهم على ثلاث خبراء ومختصين لغرض تقييم اللاعبين في اختبار الاستحواذ على الكرة وكان الفريق المنافس نفسه في المباريتين وكانت الدرجة الكلية (20) ، حيث اعتمد الباحثان عدد اللمسات لقياس الاستحواذ على الكرة.

الشكل (1)

يوضح اختبار الأداء الدائري

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص باختبارات البحث وصلاحيته ولتلافي المعوقات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية. قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية التي تعد هذه التجربة بمثابة دراسة تجريبية أولية قام بها الباحث على عينة صغيرة متكونة من (5) لاعبين من نادي الغاضرية من فئة الشباب وهم من خارج العينة الرئيسية على ملعب نادي الغاضرية الرياضي في يوم السبت 2020/1/4 تمام الساعة الرابعة عصرا قبل قيام التجربة الرئيسية من أجل اختيار أساليب البحث وأدواتها لأكثر أمان لهذه التجربة وقد أظهرت التجربة ما يلي :

- 1- ملائمة الأجهزة والأدوات لمستخدم في البحث.
- 2- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات
- 3- مدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .
- 4- تحديد الأخطاء التي قد تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية والاختبارات القبلية والبعدية.
- 5- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- 6- مدى استعداد فريق العمل المساعد.

2-4-4 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية ، وقد أجريت الاختبارات القبلية يوم السبت والأحد بتاريخ 2020/1/ 11-26 في الساعة الرابعة عصرا على ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء المقدسة ، حيث تم في اليوم الأول إجراء اختبار سرعة الاستجابة الحركية وفي اليوم التالي تم إجراء مباراة لغرض معرفة الاستحواذ على الكرة .

2-4-4-1 التكافؤ :

لغرض معرفة واقع المتغيرات البحث قيد الدراسة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ، قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث ولأجل التعرف على التكافؤ بين المجموعتين استعمل الباحث اختبار (t-test) للتكافؤ في المتغيرات عشوائية قيمة (t) دلت على التكافؤ المجموعتين كما مبين في جدول رقم (3) .

الجدول (4)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة t	قيمة t	الدالة
---	-----------	--------------------	------------------	--------	--------	--------

		س ⁻	ع	س ⁻	ع	المحسوبة	الجدولية	الإحصائية
4	اختبار سرعة الاستجابة الحركية	7,214	0,311	7,38	0,313	1,187	2,101	عشوائي
8	الاستحواذ على الكرة	16,083	0,104	16,114	0,131	0,556-		عشوائي

من خلال الجدول (9) أعلاه يتضح بان جميع قيم t المحسوبة اقل من قيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (2,101) وهذا يدل على إن المجموعتين التجريبيه والضابطة متكافئة في جميع المتغيرات.

3-4-5 التجربة الرئيسية :

عمل الباحثين على إعداد تدريبات الألعاب المصغرة يوم السبت 2020/1/18 تدرج ضمن المنهج التدريبي يهدف إلى عملية تنمية بعض من العناصر والصفات البدنية والمهارية لعينة البحث من خلال تطويرها معتمدين في ذلك على خبراته الشخصية في مجال تدريب كرة القدم وكذلك بتحليل ومراجعة عدد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية التي اعتمدت المناهج التدريبية في كرة القدم ومراعين في ذلك عملية إعدادهم وتخطيطهم التمرينات المقترحة الأسس والمبادئ العلمية جميعها، إذ كان التخطيط يبدأ بشكل متكامل مع بدا مدة الإعداد .

شملت التمرينات فترتي الإعداد العام والخاص استغرق تطبيق التخطيط المقترح للتمرينات (8 أسابيع) ست أسابيع منها للإعداد الخاص . وأسبوعان أخرى لنهاية فترة الإعداد العام ، بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت ، الاثنين، الأربعاء) وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية للتمرينات المقترحة، كذلك راعى الباحث إن تكون الوحدات التدريبية هي الأساس في عملية التخطيط كون إن الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي ، وينظر إليها أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.

2-4-6 الاختبارات والقياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد استكمال التمرينات المقترحة وذلك لتحديد مستوى سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة الذي وصلت إليه عينة البحث وذلك في نادي الغاضرية الرياضي وقد أجريت الاختبارات يومي (السبت ،الأحد) الموافق (18-12 / 4 / 2020م) في الساعة الرابعة عصرا وقد حرص الباحث قدر الإمكان على إن تجري الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

2 - 5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من إجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي ثم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية وثم معالجتها إحصائيا للوصول إلى النتائج النهائية لتحقيق أهداف وفروض البحث.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات البدنية	المجموعتين	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	T المحسوبة	نوع الدلالة
				ع	س-	ع	س-			
3	سرعة	ت	ثانية	7,214	0,311	2,757	0,041	4,457	0,31	45,46
	الاستجابة	ض	ثانية	7,38	0,313	4,166	0,471	3,214	0,45	22,58
	الاستحواذ	ت	درجة	15,08	2,15	20,23	1,129	5,15	0,88	18,505
	على الكرة	ض	درجة	14,17	2,55	17,02	1,155	2,85	0,36	25,032

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 9 وتبلغ (2,262)

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

أظهرت النتائج أيضا إن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين وكان هذا التغير لصالح الاختبار البعدي ، وهذا ما أشارت إليه مستوى الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي للعينات المتناظرة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية . مما يدل على تطور أفراد عينة المجموعة التجريبية في هذه المتغيرات.

المناقشة :-

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والمبينة في الجدول (5) ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي ولكلاً المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل تطور صفة سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة ويعزو الباحث هذا التطور إلى النهج المعد من قبل المدرب بالنسبة لتطور المجموعة الضابطة الذي احتوى على تمارين خاصة بسرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة الخاص للاعبين كرة القدم والتي أعدت بشكل منظم من حيث مكونات الحمل التدريبي وهذا ما اكده ياسر هاشم " إن قابلية الرياضي على أداء حركة أو مجموعة حركات هادفة لغرض انجاز واجب معين بدون انخفاض في المستوى البدني" ⁽⁴⁾ إما بالنسبة لتطور المجموعة التجريبية يعزو الباحث هذا التطور إلى سبب خصوصية التمارين الألعاب المصغرة التي أعدها الباحث بما يتلائم مع خصوصية لعبة كرة القدم لما تتطلبه هذه من مواصفات بدنية ومهارية خاصة وكذلك القابلية الوظيفية التي اكتسبها اللاعب جراء التدريب وهذا ما اكده سراج الديــــــــــــــــن عبد المنعم

1- هاشم ياسر : سرعة الاستجابة للاعبين كرة القدم ، ط 1 ، عمان ، مكتبة المجتمع للطبع والنشر ، 2011 ، ص 23 .

" يمكن ملاحظة مجموعة من التأثيرات الوظيفية التي تحصل للاعبين كرة القدم أثناء تنفيذ التمرينات الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية بشكل عام من خلال زيادة الأوعية الدموية ونشاط إنزيم دورة كريس" (5) وأكد أبو العلا ونصر الدين سيد" إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية" (6).

3 - 2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمتغيرات سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

الجدول (6)

يبين المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

ت	المتغيرات البدنية	المجموعتين	وحدة القياس	الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفرق
				ع	س		
2	سرعة الاستجابة الحركية	ت	ثانية	2,757	0,041	9,418	معنوي
		ض	ثانية	4,166	0,471		
3	الاستحواذ على الكرة	ت	ثانية	20,23	1,12	5,965	معنوي
		ض	ثانية	17,02	1,15		

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 18 والبالغة (2.101)

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة التي خضع لها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

دلت نتائج الاختبارات البعدية لمتغير سرعة الاستجابة الحركية المبينة في الجدول (6) على القيم التالية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4,166) والمجموعة التجريبية (2,757) ثانية على التوالي ، والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة (0,041) والمجموعة التجريبية (0,471) ثانية على التوالي، ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة وتبين إن قيمة (t) المحسوبة (9,418) هي اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق ولصالح المجموعة التجريبية .

دلت نتائج الاختبارات البعدية لمتغير الاستحواذ على الكرة المبينة في الجدول (6) على القيم التالية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (17,02) والمجموعة التجريبية (20,23) ثانية على التوالي ، والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة (1,12) والمجموعة التجريبية (1,15) ثانية على التوالي، ولغرض التعرف على فرق الأوساط الحسابية استعمل الباحث

¹ - سراج الدين عبد المنعم :مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص187.

² - ابو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 98.

اختبار (t) للعينات المستقلة وتبين إن قيمة (t) المحسوبة (5,965) هي اكبر من قيمة (t) الجدولية (2,101) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق ولصالح المجموعة التجريبية .

المناقشة :-

-سرعة الاستجابة والاستحواذ على الكرة :

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والمبينة في الجدول (14) ظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية مما يدل على وجود تطور واضح في سرعة الاستجابة الحركية وكذلك الاستحواذ على الكرة للاعبين ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى سببين السبب الأول هو طبيعة التمرينات المعدة في المنهج التدريبي الموضوع ضمن أسس علمية ومراعاة مكونات الحمل التدريبي والتدرج التدريبي وهذا ما اكده أبو العلا واحمد النصر " وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التدريب المبرمج على وفق الصيغ العلمية الصحيحة ومبدأ الزيادة والتدرج يكون لها لأثر الايجابي على المتدربين بالإضافة الى إن التدريب على التحمل يحقق تطور رياضي ملموس حيث يخلق ظروفًا ملائمة لاستيعاب التكتيك حسب نوع الرياضة الممارسة⁽⁷⁾.

والسبب الثاني هو التطور الحاصل في الأداء البدني نتيجة التمرينات المستعملة في التدريب ساهمت في رفع قابليات اللاعبين الوظيفية التي لها دور مهم قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة الحركية خلال اللعب وبما إن لعبة كرة القدم في تطور مستمر وسرعة الأداء وهذا ما اكده أمر الله ألباسطي " إن مجموع التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيفات أو تغير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي⁽⁸⁾

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4 - 1 الاستنتاجات :

- 1- أحدثت تدريبات الألعاب المصغرة فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في متغير سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة .
- 2- هناك تأثير ايجابي واضح فيرفع مستويات سرعة الاستجابة الحركية والاستحواذ على الكرة للاعبين الشباب بكرة القدم .
- 3- إن للتمرينات الألعاب المصغرة تأثير واضح في تطوير مستوى اللاعبين وتصرفهم داخل الملعب .

4 - 2 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام تدريبات الألعاب المصغرة ضمن المنهج التدريبي والربط بينهما وبين النواحي البدنية والمهارية لما لها من اثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث .
- 2- الاعتماد تكوين القاعدة والاستمرارية في التكوين والتخطيط للمدى البعيد .
- 3- يوصي الباحث مدربي الفئات العمرية (فئة الشباب) الأخذ بمنهج الذي أعده الباحث .
- 4- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى للتعرف على مدى تأثير تدريبات الألعاب المصغرة.

المصادر

1-أبو العلا احمد ونصر الدين سيد : المصدر السابق نفسة ، 1993 ، 192 .

2- أمر الله ألباسطي :قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ، ص 3.

- أبو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 98.
- أبو العلا احمد ونصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 192.
- أمر الله ألبساطي : قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ، ص 3.
- بسطويسى احمد أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ص 288
- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 ، ص 135
- سراج الدين عبد المنعم : القدرات البدنية الخاصة ، 2007 ، ص 187
- سراج الدين عبد المنعم : القدرات البدنية الخاصة ، 2007 ، ص 197.
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 34 .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، دار الحكمة للطباعة ، 1992 ، ص 321.
- ياسر : سرعة الاستجابة للاعبى كرة القدم ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع للطبع والنشر ، 2011 ، ص 23