

ملخص البحث

الإسم و اللقب: خباب أحمد خليل¹ - أ.د. فيراحتية ماهر باشا صبيبة² - د. ماهر باشا مراد³.

المستوى: طالب دكتوراه¹ - أستاذة دكتوراة² - دكتور³.

الجامعة: جامعة الجزائر 3

التخصص: التحضير البدني للرياضيين

البريد الإلكتروني: : khlfb1889@gmail.com

تحت عنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح باستعمال الألعاب المصغرة على الجانب المورفولوجي لدى أواسط رياضة كرة القدم

(دراسة تجريبية عند أواسط الشبيبة الرياضية البحر و الشمس - الجزائر العاصمة)

الكلمات المفتاحية: الألعاب المصغرة - الجانب المورفولوجي - فئة الأواسط - كرة القدم.

مقدمة:

نعيش اليوم عصر التكنولوجيا، التي غزت معظم مجالات حياتنا وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من واقعنا، وأصبح الأخذ بها من الأمور الضرورية وفقاً لما يحدث في عصرنا الحالي، و إذا كانت التقنيات الحديثة قد غزت حياتنا العادية فإنها غزت أيضاً حياتنا الرياضية، في طرق وأساليب ووسائل التدريب وفي صالات التدريب وفي الملاعب المفتوحة و في معامل القياسات البدنية و الفسيولوجية .

و تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم، و اكتسبت شعبية وجمهوراً كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى، و لضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طريق ابتكار و تنمية المهارات وتطويرها وكذلك تطوير الجوانب الخطئية وطرق و أساليب اللعب سواء أكانت هجومية أو دفاعية، وخاصة العمل على الحفاظ على القدرات البدنية و تتميتها من خلال تطوير الصفات البدنية و المورفولوجية المختلفة .

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة و ما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، و مع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات مما أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب وإجراء عدد كبير من المباريات مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية و المورفولوجية.

و في هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا هذا الذي يتناول " مدى تأثير الألعاب المصغرة على الجانب المورفولوجي للاعبي كرة القدم صنف أواسط.

الإشكالية:

ظهر مفهوم الألعاب المصغرة و تطور حسب جملة و طبيعة المنافسات، كما نعلم أن بالألعاب المصغرة كأول خطوة في التحضير للمنافسة لها أهمية كبيرة في كرة القدم نحو تنمية الصفات البدنية (المداومة، السرعة، القوة، المرونة....) و خاصة الجانب المورفولوجي، و منه الألعاب المصغرة تلم كل مستلزمات الأداء في المنافسة و التدريب و من هنا يجب على المدرب أن يتحكم في حمل التحضير تماشياً مع الفترة الزمنية. خاصة يبدأ المدرب أو المحضر البدني بمجموعة اختبارات بدنية لمعرفة نوعية المجموعة أو القدرة البدنية التي تختلف طبقاً للمرحلة العمرية أو الجنس.

إن طبيعة التدريب أو عدم تطبيقه يظهر مباشرة على اللاعبين خاصة في كرة القدم، زيادة إلى ظهور ضعف بدني، تعب مبكر و خاصة الإصابات التي تنقص من تقدم الأداء و مواصلة التدريبات بشكل طبيعي. من خلال احتكاكنا بالملاعب لاحظنا صعوبة لدى اللاعبين في تعلم و إتقان بعض الحركات المهارية، حيث تعتمد تطبيقات الرياضي للقدرة الحركية على الأداء البدني ، وبما أن في منافسة كرة القدم مستوى القدرة البدنية هي ما يساعد على الأداء الحركي، فاللاعب المتناسب مورفولوجياً هو ذلك الذي يتحكم في الحركة بإتقان و دون تعب. بما أن فئة الأواسط هي مرحلة المراهقة فهي من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات على كل المستويات منها تغيرات عقلية حركية وأخرى جسمانية وتتفرد بخاصية النمو السريع، كما نعلم هذه الفئة حساسة جداً، فالعامل البدني عامل ذو أهمية كبيرة فعلى المدربين أن يكونوا على علم تام في ما يخص هذه المرحلة من تحضير بدني، مهاري، تكتيكي، معرفي، نفسي.

التساؤل العام:

هل تؤثر الألعاب المصغرة في تطوير الجانب المورفولوجي عند أواسط كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

الفرضية العامة:

تساهم الألعاب المصغرة في تطوير الجانب المورفولوجي عند لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

أهداف البحث:

- التحقق من أثر الألعاب المصغرة على تطوير أحد العناصر الأساسية في كرة القدم عند أواسط كرة القدم و المتمثل في عنصر الكتلة الجسمانية.
- إبراز أهمية استعمال الألعاب المصغرة في كرة القدم.
- معرفة الخصائص المورفولوجية عند أواسط كرة القدم أقل من 17 سنة.

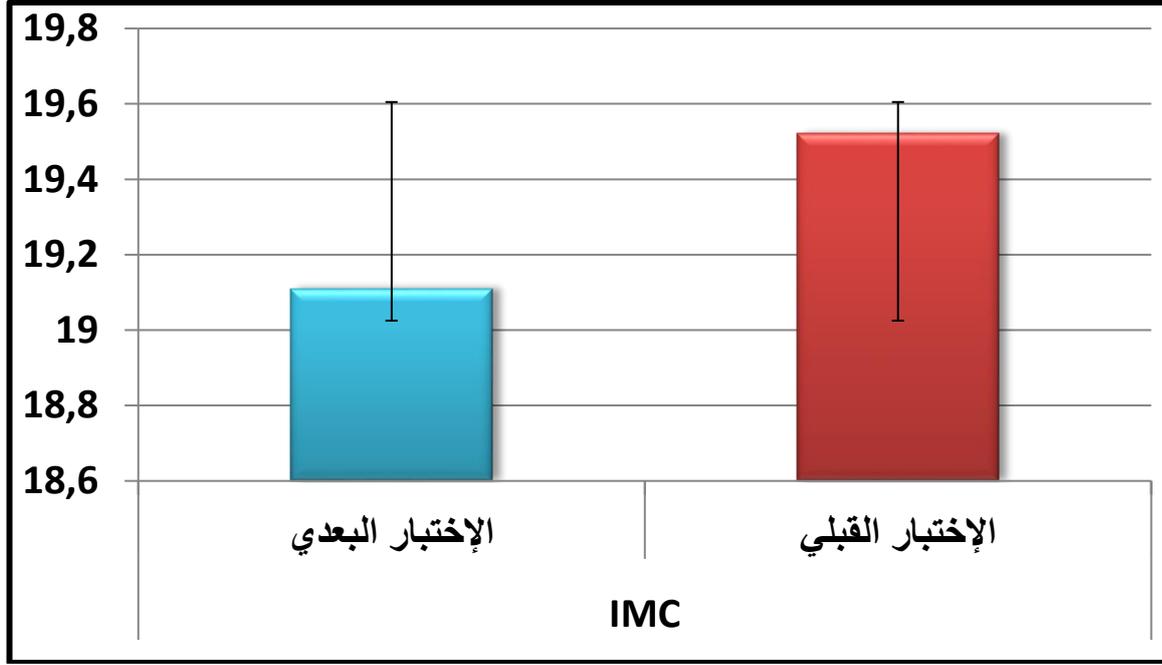
منهج البحث:

وجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها و مسارها و لأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التطبيقي (التجريبي) لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

مناقشة و تحليل النتائج:

الدلالة الإحصائية	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		العدد	نتائج العينة
					بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
دال إحصائيا	0.40	0.05	20	0.98	1.67	1.68	19.11	19.52	24	

الجدول رقم (1) : يمثل نتائج إختبار مؤشر الكتلة الجسمية IMC القبلي و البعدي المطبق على عينة البحث



شكل رقم (1): يمثل مقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و الاختبار البعدي و الإنحراف المعياري اختبار مؤشر الكتلة الجسمية IMC

-نتائج اختبار مؤشر الكتلة الجسمية IMC القبلي و البعدي المطبق على عينة البحث: حصلت المجموعة في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 19.52 و انحراف معياري قدره 1.68، و حصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 19.11 و انحراف معياري قدره 1.67، و كان معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.98 أكبر من القيمة الحرجة 0.40، عند درجة حرية 20 و مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني أن الفروق كانت ذات دلالة إحصائية. و منه نستنتج إنطلاقاً من النتائج الإحصائية أن هناك تحسن في الخصائص البدنية من ناحية عنصر الكتلة الجسمية عند عينة البحث.

خاتمة:

قمنا بتطبيق برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة مختلفة المجالات سواء كانت باستعمال تمارين بدنية، تقنية، أو تكتيكية عند أواسط كرة القدم أقل من 17 سنة، تتكون عينة بحثنا من 24 لاعب كرة القدم، إذ قمنا بإجراء إختبار قبلي و بعد انقضاء مدة التجربة التي دامت 17 أسبوعاً أجرينا إختباراً بعدياً. النتائج المتحصل عليها أظهرت تطور إحصائي دال عند عينة البحث سواء من الناحية المورفولوجية و هو ما تؤكدته أغلب الأبحاث و الدراسات التي تناولت موضوع الألعاب المصغرة . وفي الأخير يمكن القول أن استعمال الألعاب المصغرة أثبتت فعاليتها خاصة على عنصر الكتلة الجسمية في رياضة كرة القدم في انتظار تأكيد ذلك في تخصصات رياضية أخرى.

- 1- ALEXANDRE Dellal, de l'entraînement a la performance en football, de boeck, juin 2008.
- 2- ALEXENDRE Dellal, une saison de préparation physique, de boeck, 2013.
- 3- BERNARD .T, préparation en entrainement du football, éd amphora, Paris 1998.
- 4- RAHMANI Abed, détermination de certaines caractéristiques. morphologique des footballeurs de haut niveau, cas de championnat du monde, mémoire D.E.S, INFS/ISTS, 1999.