

أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة في تنمية المهارات الأساسية لدى ناشئات كرة القدم في الأردن

د. محمد عادل مقابلة
أستاذ مشارك، قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك

أ.د. نارت عارف ابراهيم شوكة
أستاذ، قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك

داليا عدنان محمد العتوم
مدرس بوزارة التربية والتعليم

المقدمة:

كرة القدم هي أكثر الألعاب شعبية ومن أكثرها انتشاراً، بل وتعد الأولى عالمياً من حيث جماهيرها، ولذلك فإنها تحظى باهتمام كبير في سبيل ارتقائها، ومع تطور التربية البدنية والرياضية في الفترة الأخيرة كان لكرة القدم النصيب الأكبر من الدراسات وذلك لكثرة الأشخاص الذين يمارسون كرة القدم وعدم احتياجها لمتطلبات وتجهيزات خاصة. ولم تعد كرة القدم حكراً على الرجال بل أصبحت لعبة تمارسها الفتيات، ونرى الآن العديد من الفرق النسوية الكروية العربية والعالمية. (٢ : ٢)

ويرى الباحثون بأن فئة الناشئات حجر الأساس لرفد المنتخبات الوطنية باللعبات، والذي دفع الإتحاد الأردني لكرة القدم للاهتمام بكرة القدم النسوية بشكل عام وقطاع الناشئات بشكل خاص، وأن هذه الفئة مهمة في إعداد وتكوين اللاعبات وتجهيزهن بأعلى مستوى لتمثيل البلاد في المحافل الدولية، وشهدت كرة القدم النسوية الأردنية تطوراً كبيراً في فترة ليست بالطويلة، وتجلت ذلك بإقامة دوري نسوي للفئتين (دوري السيدات، دوري الناشئات)، وعباً ذلك إفتتاح مراكز سمو الأمير علي للوحدات في جميع محافظات المملكة وإقامة بطولات خاصة بهذه المراكز.

ويشير "محمود الأطرش" (٢٠٠٨) إلى أن التطور السريع في كرة القدم بالأساليب والخطط وشدة التنافس وارتفاع المستويات في كل دول العالم أدى إلى الاهتمام المتزايد بطرق التدريب للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات، ويبدأ إعداد اللاعب في المراحل الأولى ويتطلب الإعداد البدني والمهاري والنفسي والخططي، ونظراً للتطور الكبير والمتزايد في جميع نواحي اللعبة (البدنية والمهارية والنفسية والخططية)، يتطلب تكوين وإعداد اللاعب استخدام طرق وأساليب التدريب المبنية على المبادئ العلمية، ويجدر بالذكر الاهتمام العالي بالمهارات الأساسية كونها ذات قيمة كبيرة ليستطيع اللاعب تنفيذ مهامه الرئيسية دون إهمال القدرات البدنية والخططية والنفسية. (١٤ : ٣)

ويعتبر التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية المتطورة المعتمدة على العلم، ويهدف إلى تسليح المدربين بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعدهم على تحقيق الإنجاز، ويكون ذلك بتوفير الفرص لهم لاستخدام أفضل الطرق والأساليب المبنية على أساس علمي. (٤ : ٢٧) ويشير "يحيى السيد الحاوي" (٢٠٠٢) بأن البرامج التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا جديدًا يتماشى مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فقد أثبتت التجارب أن استخدامها أمر أساسي ومهم في عملية التدريب، وفعال في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين. (٢٠ : ١٧)

ويؤكد "عويس علي الجبالي" (٢٠٠٣) بأنه يجب على المدرب ان يكون على إطلاع ودراية بالاسس العلمية المرتبطة بعملية التدريب، ومن أجل تحقيق الإنجاز في التدريب على المدرب مواكبة التطورات الحديثة في طرق وأساليب التدريب والاستمرار بدراسة كل ما يتعلق بالتدريب الحديث وأن لا يكتفي بخبرته الشخصية. (٧ : ٤٤)

ومع التغييرات التي تحدث وباستمرار على طرق التدريب الحديث، واستخدام الألعاب الجانبية المصغرة كأسلوب تدريبي لمساعدة المدربين في تنظيم الوحدات التدريبية، حيث أن الألعاب الجانبية المصغرة تمثل مواقف حقيقية ومشابهة لما يحدث في المباراة، وقلة عدد اللاعبين المشاركين يساعدهم في فهم النقاط الفنية والتدريبية في المواقف المختلفة في المباراة. (١٦ : ٣٣)

الألعاب الجانبية المصغرة مهمة جداً لمدرّب كرة القدم، فهي تجسد حالات اللعب الحقيقية في الملعب، حيث أن تطوير أي جانب في كرة القدم يجب أن يرتبط بالواقعية، لا بدّ من تطوير الجانب المهاري والخططي في ظروف مشابهة لظروف المباراة، أي لاعب يستطيع تمرير الكرة وتصويبها دون وجود ضغط منافس، أما في استخدام الألعاب الجانبية المصغرة فتتشكل هذه الضغوطات ويتكون اللاعب الذي يستطيع توظيف مهاراته في حالات لعب حقيقية.

ويرى الباحثون بأن الإتحاد الأردني لكرة القدم يبدي اهتماماً كبيراً بإعداد وتطوير المدربين المختصين بالكرة النسوية بشكل عام وفئات الناشئات بشكل خاص نظراً لأهميتهم لرفد المنتخب الأردني النسوي لكرة القدم، وذلك من خلال عقد دورات وورشات تدريبية وأيضاً من خلال جلب الخبراء والمختصين بالمجال والمحاضرين الدوليين، وذلك للارتقاء بمستوى المدرب الوطني وبالتالي الارتقاء بمستوى لاعبة الأردنية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في استخدام الألعاب الجانبية المصغرة على تنمية المهارات الأساسية لدى ناشئات كرة القدم، وتحدد أهميتها في النقاط التالية:

١. تعد هذه الدراسة من الدراسات النادرة التي إختصت بكرة القدم النسوية والتي تعنى باللعبات الناشئات بكرة القدم في الأردن على حد علم الباحثون.
 ٢. إعطاء المدرب خيارات جديدة في طرق ووسائل التدريب الحديث وتسهيل العمل التدريبي من خلال اعتماد استخدام الألعاب الجانبية المصغرة في التدريب.
 ٣. مساعدة مدربي كرة القدم النسوية في تنظيم وإعداد برامج تدريبية تساعد اللاعبين في الارتقاء بالمستوى الرياضي وتساهم في تحقيق الإنجاز.
- مشكلة الدراسة:**

مع الاهتمام الكبير بكرة القدم النسوية في الأردن والشعبية الكبيرة التي اكتسبتها اللعبة في الآونة الأخيرة، الشيء الذي دفع الإتحاد الأردني لكرة القدم بالتعاون مع الأندية الرياضية الى تشكيل فرق من مختلف الفئات (الواعدا، الناشئات، الشابات، السيدات)، وذلك بسبب الإقبال الكبير للفنيات لممارسة كرة القدم، ولم يتوان الإتحاد الأردني لكرة القدم عن تقديم الجهود وبذل المساعي لتطوير مدرب الكرة النسوية نظراً لأهمية قطاع الناشئات في بناء اللاعبين وتجهيزهن للوصول الى المنتخبات الوطنية لتمثيل البلاد في المحافل الدولية، حيث اهتم الإتحاد بعقد دورات تدريبية وورشات عمل وندوات لصقل المدربين العاملين في قطاع الناشئات للارتقاء بمستوى المدرب الوطني وتعزيز قدراته وخبراته ومواكبه التطور المستمر في التدريب.

ومن خلال خبرة الباحثون في مجال التدريب الرياضي وفي لعبة كرة القدم وخاصة في مجال تدريب كرة القدم النسوية في الإتحاد الأردني لكرة القدم، ونظراً لأهمية قطاع الناشئات في رفد المنتخبات الوطنية باللعبات، فقد لاحظ الباحثون عدم معرفة قيمة وفاعلية الألعاب الجانبية المصغرة في وجهة نظر بعض المدربين والخبراء الفنيين، وأيضاً عدم استخدام الألعاب الجانبية المصغرة بشكل منتظم وعلمي ودقيق، كما لاحظوا حاجة فئة الناشئات إلى استخدام طرق تدريب مختلفة لمحاولة الوصول باللعبات لمستويات أعلى لمجاراة تطور مستويات اللاعبين على الصعيد العالمي، ومن خلال الإطلاع والبحث في طرق ووسائل التدريب الحديثة وندرة الدراسات المتعلقة في هذا المجال، فكان لا بد من بيان أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة لتنمية المهارات الأساسية لدى ناشئات كرة القدم بطريقة علمية تجريبية باستخدام مبادئ التدريب الحديث.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

١. أثر الألعاب الجانبية المصغرة على تنمية بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

٢. أثر البرنامج التدريبي الاعتيادي على تنمية بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) لدى أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي.
٣. الاختلاف بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية بعض المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) لدى ناشئات كرة القدم في الأردن في القياس البعدي.
- فرضيات الدراسة:**

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تنمية المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تنمية المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تنمية المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

مجالات الدراسة

١. المجال الزمني: ٢٠٢١/٥/١٢ – ٢٠٢١/٦/٢٧.
٢. المجال المكاني: تم تطبيق الدراسة في نادي الحسين إربد الرياضي في محافظة إربد في الأردن.
٣. المجال البشري: تم إجراء الدراسة على ناشئات نادي الحسين إربد الرياضي والبالغ عددهن (٢٠) لاعبة.

مصطلحات الدراسة:

التدريب الرياضي: يعرف بأنه "عملية صحية تربوية اجتماعية، يمتاز بعمليات الوصول بالرياضي إلى حركية مميزة ذات طابع علمي خاص تهدف دائما المستويات العليا في الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يمارسها والمختص بها". (١٥ : ٢١)

الألعاب الجانبية المصغرة: تعرف بأنها "تمرين تدريبي في كرة القدم تتجسد خلاله العديد من المواقف التي تحدث في المباراة، ويشارك في تلك المواقف عدد من اللاعبين يقل عن العدد القانوني الذي تبدأ به المباراة وهو (١١ ضد ١١)". (١٦ : ٤٧)

المهارات الأساسية: يقصد بها "الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية". (١٧ : ٢٤)

مهارة الجري بالكرة: تعرف بأنها "مهارة من المهارات الأساسية في كرة القدم التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء كانوا مدافعين أو مهاجمين، وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضاً مع الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة". (٤ : ٦٦)

مهارة التمرير: نقل الكرة من لاعب إلى لاعب آخر، وهي من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم (تعريف إجرائي).

مهارة التصويب: تعرف بأنها "مهارة من مهارات كرة القدم الأساسية تتم بهدف إرسال الكرة إلى داخل مرمى الفريق المنافس ودخولها بكامل إستانداتها بين القائمين وتحت العارضة وهي النتيجة المنطقية لبلوغ ذروة الهجوم كما أنها تمثل فحوى لعبة كرة القدم. (29)

ناشئات كرة القدم: هن اللاعبات المسجلات في كشوفات الإتحاد الأردني لكرة القدم ضمن أندية كرة القدم النسوية فئة الناشئات تحت (١٧) سنة (تعريف إجرائي).

الدراسات السابقة:

قامت الباحثون بمراجعة مصادر المعلومات وقواعد البيانات المتوفرة، وتم العثور على دراسات عربية وأجنبية وتم ترتيبها من الأقدم إلى الأحدث.

أولاً: الدراسات العربية:

دراسة "قصير عبد الرزاق" (٢٠١٣) هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة على عينه تتكون من (١٤) لاعباً تم ترشيحهم من الأندية المشاركة في البطولة الشرقية لولاية ميلة لأواسط وتمثلت الاختبارات البدنية اختبار سرعة الأداء (التمرير الجدارية)، اختبار تحمل القوة (البدني لمدة (٩٠) ثانية)، اختبار تحمل السرعة (١٨٠م)، اختبار القوة الانفجارية للرجلين (الوثب العريض من الثبات)، أما الاختبارات المهارية فتمثلت في اختبار دقة التمرير (دقة تمرير الكرة)، اختبار الدرجة السريعة (الجري المتعرج بالكرة)، اختبار دقة التهديف (التهديف على المرمى)، اختبار قوة ضرب الكرة بالرأس (ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة)، وكانت نتائج البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الأواسط لكرة القدم، تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل التدريبي خلال البرنامج التدريبي وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية. (٩ : ١)

دراسة "كروم حسين وغول هشام" (٢٠١٤) هدفت التعرف إلى تأثير الألعاب المصغرة في كرة القدم على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر (١٤-١٦) سنة، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) لاعباً في كرة القدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وتم توزيع العينة بين المجموعتين بالتساوي، وأظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات دقة التمرير ودقة التصويب ودقة الاستقبال في الإختبار القبلي مقارنةً بالاختبار البعدي ولصالح الإختبار البعدي، كما أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات دقة التمرير ودقة التصويب ودقة الاستقبال بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحثان ضرورة إدخال طرق ومناهج حديثة أثناء التدريب مثل الألعاب الجانبية المصغرة والتي ساهمت وبشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم. (10 : ٢)

دراسة "منى بودبوس" (٢٠١٥) هدفت التعرف إلى تمكين المدربين من اعتماد الألعاب المصغرة الخاصة بكرة القدم بدلاً من التمارين القديمة والمعتادة والتي تحقق في الغالب هدفاً أو هدفين على الأكثر، في حين طريقة التحضير البدني المدمج يعد تدريباً متعدد الأهداف (بدنية، تقنية، تكتيكية، نفسية)، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، المجموعة التجريبية خضعت إلى برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة الرشاقة ومهارة المراوغة، والمجموعة الضابطة طبقت برنامج التدريب الاعتيادي، أظهرت النتائج أن طريقة الألعاب المصغرة هي أكثر نجاعة في تنمية صفة الرشاقة ومهارة المراوغة مقارنة بالطرق القديمة، وأوصت الباحثة بضرورة إدراج الألعاب المصغرة ضمن الوحدات التدريبية خصوصاً مع فئة البراعم. (17 : ٢)

دراسة "عصام حجاب" (٢٠١٦) هدفت التعرف إلى مدى مساهمة التدريب المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من (١٧) سنة، وأجرى الباحث دراسة على مستوى البطولة الجهوية لولاية عنابة حيث شملت عينة الدراسة فرق خضراوي أحمد سدراته ب (٢٠) لاعباً (العينة التجريبية)، وفريق اتحاد سدراتة ب (٢٠) لاعباً (العينة الضابطة)، وقد تم اختيارهم من مجتمع البحث بالطريقة العمدية كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي وذلك بإجراء الإختبار القبلي يلي ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المصمم من طرف الباحث، ثم أنهى ذلك بإجراء الأختبار البعدي، ومن خلال تحليل النتائج تبين أن التدريب المبني على أساس الألعاب المصغرة ساهم وبشكل إيجابي في تطوير المهارات الأساسية المدروسة التحكم بالكرة، والجري بالكرة والتمرير والاستلام، وركل الكرة لأبعد مسافة. (6 : ٢)

دراسة "بونشاد ياسين" (٢٠١٦) هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة المدارس (٦-٩ سنوات)، واستخدام الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي على عينة مكونة من (٣٠) لاعباً من فئة المدارس (٦-٩ سنوات) مقسمة بالتساوي الى مجموعتين (١٥) لاعب يمثل العينة التجريبية، و(١٥) لاعب يمثل العينة الضابطة، كما اعتمد الباحث على الاختبارات المهارية التالية: اختبار تمرير الكرة، اختبار تصويب الكرة، وأظهرت نتائج الدراسة الى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الجانبية المصغرة له دور إيجابي في تحسين مهارة التمرير ومهارة التهديف في كرة القدم لفئة المدارس. (٣ : ١)

دراسة "الاء الدلايخ" (٢٠١٧) هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض العناصر البدنية والمهارية لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة، واستخدمت الباحثة المنهج التدريبي بطريقة المجموعة التجريبية الواحدة، تكونت عينة الدراسة من (١٥) ناشئة تراوحت أعمارهم ما بين (١٢-١٤) سنة، وتم اختيارهن بالطريقة العمدية من مدارس محافظة الطفيلة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي لدى ناشئات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة، وأوصت الباحثة باعتماد البرنامج التعليمي المقترح كوسيلة للارتقاء في عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى ناشئات خماسي كرة القدم. (١ : ٢)

دراسة "قدور العربي" (٢٠١٨) هدفت التعرف إلى أثر التدريب الألعاب المصغرة على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وطبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (32) لاعب بطريقة عمدية، (16) لاعب كعينة تجريبية طبق عليها البرنامج التدريبي بإستراتيجية الألعاب المصغرة والذي دام مدة (8) أسابيع و(16) لاعباً آخر كعينة ضابطة طبق عليها البرنامج التقليدي، ومن خلال النتائج ظهر لنا تحسن في نتائج معظم الاختبارات للمجموعة التجريبية في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية، وكذا تأثير سرعة الاستجابة الحركية على تطوير بعض المهارات الأساسية وأوصى باستخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية، إذ تساهم هذه البرامج في تسهيل تعلم واكتساب وإتقان المهارات الأساسية في رياضة كرة القدم وخاصة الناشئين وصغار السن، كما أوصى باعتماد برامج التدريب بالألعاب المصغرة لما له من فائدة في تحسين مستوى الإنجاز. (٨ : ١)

دراسة "هجران طه وناظم جلال" (٢٠١٩) هدفت التعرف إلى إعداد تمارين الألعاب الجانبية المصغرة للاعبين كرة القدم بأعمار (١١-١٢) سنة، والتعرف على تأثير الألعاب الجانبية

المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واختار الباحثان مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية وهم لاعبين مدرسة تخصصية لكرة القدم في قضاء جم جمال وبلغ عددهم (٧٢) لاعباً، وأما العينه بلغت (٣٠) لاعباً، وتم توزيعهم بواقع (١٥) لاعب لكل مجموعة وتدرت المجموعة الضابطة على التقليدي الذي أعد من قبل مدرب الفريق، أما المجموعة التجريبية على منهج الألعاب الجانبية المصغرة الذي أعد من قبل الباحثان، وقد تم تطبيق البرنامج بواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل اسبوع ولمدة (٨) أسابيع، وتوصل الباحثان إلى النتائج وهي أن الألعاب الجانبية المصغرة المطبقة على المجموعة التجريبية لها تأثيراً إيجابياً في تحسين نتائج الاختبارات البعدية في جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة، وأن هناك أفضلية للاختبارات البعدية للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية، وأوصى الباحثان بتطبيق برنامج الألعاب الجانبية المصغرة على لاعبي الفئات العمرية بإقليم كردستان العراق من أجل تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم البراعم، وأوصى الباحثان بالاهتمام المبكر بتدريب الفئات العمرية والبدء من مراحل إعدادهم المهارية المبرمج علمياً ويتناسب مع مستواهم المهاري المتدرج. (19 : ١)

دراسة "محمد الرهايفة" (٢٠٢٠) هدفت التعرف إلى أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة على تطوير القدرات البدنية والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من (٣٠) لاعباً تحت (١٧) سنة من نادي أدر/ الكرك حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين (١٥) لاعباً في كل مجموعة وتم استخدام (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى، واختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن وجود فروق بين افراد المجموعتين في الاختبار البعدى، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدى لأثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة على تطوير القدرات البدنية والحركية ومستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدى لناشئي كرة القدم، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وأوصى الباحث بضرورة الاستفادة من برنامج الألعاب الجانبية المصغرة لتطوير مستوى القدرات البدنية والحركية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم باختلاف الجنس والفئة العمرية. (12 : ٢)

ثانياً: الدراسات الاجنبية:

دراسة "أثاناسيوس كاتيس وايلفثيريوس كيليس Athanasios Katis, Eleftherios Kellis" (٢٠٠٩) هدفت التعرف إلى أثر الملاعب الجانبية المصغرة على الأداء البدني والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، حيث اشتملت الدراسة على (٣٤) ناشئ في كرة القدم، وبلغت أعمارهم (١٥) سنة، حيث قام الباحثان بتطبيق برنامج باستخدام الأسلوب التنافسي واللعب وذلك في ملاعب صغيرة يتم التحكم بمساحتها وفقاً لعدد اللاعبين المشاركين، واستخدم الباحثان الاختبارات التالية (اختبار الجري ٣٠ م، اختبار قياس الرشاقة، اختبار المراوغة بالكرة بين الشواخص)، وأظهرت النتائج ان الملاعب المصغرة طورت بشكل إيجابي اللياقة البدنية والمهارات الاساسية للاعب كرة القدم، وأوصى الباحثان ضرورة استخدام الملاعب المصغرة والتي تساهم في رفع مستوى التدريب المخصص للاعب كرة القدم الشباب. (21 : ١)

دراسة "روني تهوكونتي Ronny Tchokonte" (٢٠١١) هدفت التعرف إلى تأثير الألعاب المصغرة على التكيف والتحضير البدني لمحترفي كرة القدم، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (١٨) لاعب من مستوى عالي شاركوا خلال خمسة أسابيع في هذه الدراسة، واستخدم الباحث اختبار الجري الارتدادي (١٠*٤ M NAVETTE) لعنصر الرشاقة والسرعة، وأظهرت النتائج أن الألعاب المصغرة أثرت إيجابياً على عنصري الرشاقة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم، وأوصى الباحث ضرورة تنوع وقت اللعب ومساحة ملعب اللعب لديهم لكي يتم التأثير على القدرة العضلية للاعبين، وكذلك أهمية اختيار أنواع الألعاب المصغرة لاستعمالها في التدريبات. (٢٧ : ٢)

دراسة "لوكاسز رادزيمينسكي Łukasz Radziński" (٢٠١٣) هدفت التعرف إلى تأثير الألعاب المصغرة والجري عالي الشدة في تطوير مختلف القدرات البدنية والمهارية للاعبين الشباب، ضمت عينة الدراسة (٢٠) لاعباً ضمن فئة أقل من (١٦) سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين حيث خضعت مجموعة لتدريب الجري الفترتي مرتفع الشدة وخضعت المجموعة الأخرى للتدريب باستخدام الألعاب المصغرة، وأظهرت النتائج رصد تحسن كبير في الطاقة القصوى والقدرة على العمل بالنسبة للمجموعة التي خضعت لتدريب الجري مرتفع الشدة، كما تم ملاحظة وجود تحسن كبير في مستوى القدرات البدنية والمهارية بالنسبة للمجموعة التي تدربت على الألعاب المصغرة، فيما أوصى الباحث بأن استخدام الألعاب المصغرة هو التدريب الموصى به أكثر لتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين مقارنةً بتدريبات الجري الفترتي مرتفع الشدة. (٢٥ : ١)

دراسة "فادلي سيريقار ونورهاياتي سيماتيبانج وبودي فالينتو **Fadly Siregar, Nurhayati Simatupang, Budi Valianto**" (٢٠١٩) هدفت التعرف إلى تأثير الألعاب الجانبية المصغرة على تحسين مهارات كرة القدم الأساسية عند طلاب مدرسة كرة قدم (١٤-١٦) عام. استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، تكونت العينة من (٤٨) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وأظهرت النتائج أن الألعاب الجانبية المصغرة تؤدي إلى تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم عند طلاب مدرسة كرة قدم تتراوح أعمارهم (١٤-١٦) عام. (23 : ١)

دراسة "رومي دويوز وسابتاكونتا بارناما وروني سوفيلا واصلاحزامان نوريدين **Rumi Doewes, Saptakunta Purnama, Rony Syaifullah, Islahuzzaman Nuryadin**" (٢٠٢٠) هدفت التعرف إلى أثر الألعاب الجانبية المصغرة على مهارتي الجري بالكرة والتمرير للاعبين الاندونيسيين (١٠-١٢) سنة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بمجموعة واحدة تعتمد على القياسين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) لاعب اندونيسي تراوحت أعمارهم (١٠-١٢) سنة، وأظهرت النتائج نسبة تحسن تبلغ (٧.٧٣١%) لمهارة الجري بالكرة ونسبة تحسن (١٤.٦٦٧%) لمهارة التمرير، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي. وأوصى الباحثون باستخدام تقنية التدريب باستخدام الألعاب الجانبية المصغرة وذلك لتأثيرها الكبير على تحسين مهارتي الجري بالكرة والتمرير. (28 : ٢)

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة:

١- لاحظت الباحثون أن هناك تشابه ما بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في عدة أمور، مثل إجراء الدراسات على عينات متشابهة من حيث العمر مثل دراسة "كروم حسين وغول هشام" (٢٠١٤) (10) و"عصام حجاب" (٢٠١٦) (6) و"محمد الرهايفة" (٢٠٢٠) (12)، ومن حيث اللعبة التخصصية والأداة المستخدمة حيث تشابهت مع جميع الدراسات السابقة.

٢- تنوعت الاختبارات المستخدمة في الدراسات السابقة وذلك تبعاً لنوع متغيرات الدراسة، حيث أن بعض الدراسات تناولت المتغيرات المهارية فقط وبعض الدراسات تناولت المتغيرات البدنية والمهارية معاً.

٣- تراوحت عينة الدراسة بين (١٤) لاعب في دراسة "قصير عبد الرزاق" (٢٠١٣) (9) و(٤٨) لاعب في دراسة "فادلي سيريقار ونورهاياتي سيماتيبانج وبودي فالينتو **Fadly Siregar, Nurhayati Simatupang, Budi Valianto**" (٢٠١٩) (23).

٤- تراوحت الفئة العمرية بين (٦) سنوات في دراسة "بونشاد ياسين" (٢٠١٦) (3) وفئة المحترفين في دراسة "روني تهوكونتي **Ronny Tchokonte**" (٢٠١١) (٢٧).

ما تميزت به هذه الدراسة:

بأنها الدراسة الأولى من نوعها التي طبقت الألعاب الجانبية المصغرة على ناشئات كرة القدم في الأردن لما لهذه الفئة من أهمية كبرى.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهدافها، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: المجموعة الأولى (التجريبية) التي طبقت البرنامج التدريبي المعتمد على الألعاب الجانبية المصغرة، والمجموعة الثانية (الضابطة) التي طبقت البرنامج الاعتيادي.

مجتمع الدراسة:

تم إجراء الدراسة على ناشئات نادي الحسين الرياضي، ويتكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبات المسجلات رسمياً في أندية كرة القدم المشاركة في الدوري الأردني للناشئات موسم ٢٠٢١، والبالغ عددهن (٢٨٧) لاعبة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من (٢٠) لاعبة، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة وبواقع (١٠) لاعبات لكل مجموعة، والجدول (١) يبين القياسات الأنثروبومترية لأفراد عينة الدراسة.

الجدول (١)

وصف عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات (العمر، الوزن، الطول)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
العمر	15.25	1.25	-0.705	-0.493
الطول	158.10	7.80	-1.113	2.986
الوزن	52.85	7.41	-0.258	2.757

يظهر من الجدول (١):

- أن قيم معاملات الالتواء كانت محصورة بين (± 3) وتعتبر مقبولة، وبهذه النتيجة فإن البيانات حسب هذا الاختبار تتبع التوزيع الطبيعي.
- بالنسبة لمتغير العمر بلغ المتوسط الحسابي (١٥.٢٥) بانحراف معياري (١.٢٥).
- بالنسبة لمتغير الطول بلغ المتوسط الحسابي (١٥٨.١٠) بانحراف معياري (٧.٨٠).
- بالنسبة لمتغير الوزن بلغ المتوسط الحسابي (٥٢.٨٥) بانحراف معياري (٧.٤١).

الدراسة الاستطلاعية:

تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية، حيث استغرقت التجربة (٣) أيام على عينة تكونت من (٥) لاعبات من خارج عينة الدراسة، حيث تم التأكد من صلاحية أدوات الدراسة وأستخراج ثبات اختبارات الدراسة بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test.R.Test) عن طريق استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين.

الجدول (٢)

معامل ارتباط (بيرسون) بين مرتي التطبيق كمؤشر على ثبات الإعادة اختبارات الدراسة

الاختبارات	معامل ارتباط (بيرسون)
اختبار الجري بالكرة	0.86**
اختبار التمرير على الأقماع	0.74**
اختبار التصويب	0.81**

* معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

** معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

يظهر من الجدول (2) أن قيم معاملات ثبات الإعادة تراوحت بين (0.86-0.74) لمتغيرات الدراسة، وهي معاملات ارتباط مرتفعة وتدل على درجة ثبات مرتفعة ومقبولة لتطبيق أغراض الدراسة.

أداة الدراسة:

قام الباحثون بإعداد برنامج تدريبي يعتمد على الألعاب الجانبية المصغرة لتنمية المهارات الأساسية لدى ناشئات كرة القدم في الأردن، ولمدة (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية الواحدة (٩٠) دقيقة. الملحق (٤).

الأدوات المستخدمة:

جهاز الرستاميتير لقياس الطول، ميزان طبي لقياس الوزن، ملعب كرة قدم، كرات قدم، صافرة، ساعة إيقاف، شريط قياس، شواخص وأقماع، سلاالم الرشاقة.

اختبارات الدراسة:

١. مهارة الجري بالكرة: إختبار الجري بالكرة لمسافة ٢٢م. (24 : ١٣٣)
٢. مهارة التمرير: تمرير الكرة على الأقماع. (٢٢ : ٨٧)
٣. مهارة التصويب: اختبار تصويب الكرة إلى مرمى مقسم. (11 : ٥٤)، الملحق (٣) يبين هذه الإختبارات.

متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغيرات المستقلة:

- الألعاب الجانبية المصغرة.

ثانياً: المتغيرات التابعة:

- نتائج أفراد عينة الدراسة في الاختبارات المهارية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب).

تكافؤ المجموعات:

للتعرف على التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) في القياس القبلي، تم تطبيق اختبار مان - وتني (Mann Whitney Test)، للكشف عن الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب)، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

نتائج اختبار مان - وتني (Mann Whitney Test) للتعرف على التكافؤ بين المجموعتين

(الضابطة، التجريبية) للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) في القياس القبلي

المتغير	العدد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الجري بالكرة	10	التجريبية	8.95	89.50	-1.172	0.241
	10	الضابطة	12.05	120.50		
التمرير على الأقدام	10	التجريبية	9.65	96.50	-0.690	0.491
	10	الضابطة	11.35	113.50		
التصويب	10	التجريبية	10.90	109.00	-0.305	0.760
	10	الضابطة	10.10	101.00		

* ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$ بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب)، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي.

المعالجة الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة واختبار فرضياتها تم استخدام الأساليب الإحصائية كاستخراج ثبات اختبارات الدراسة بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test.R.Test) عن طريق استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين، وتطبيق اختبار مان وتني (Mann Whitney) للكشف عن الفروق بين المجموعتين لجميع المتغيرات في القياس القبلي وفي القياس البعدي، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع متغيرات الدراسة، تطبيق اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) وإيجاد قيمة Z، لحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية.

عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الجزء عرض ومناقشة نتائج الدراسة التي تهدف إلى التعرف على أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة في تنمية المهارات الأساسية لدى ناشئات كرة القدم في الأردن، وسيتم عرض النتائج بالإعتماد على اختبار فرضيات الدراسة.

النتائج المتعلقة باختبار الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تنمية المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

لاختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (ن=١٠)

الانحراف	المتوسط	القياس	وحدة القياس	المهارة
2.27	17.69	قبلي	ثانية	الجري بالكرة
0.98	14.43	بعدي		
1.26	1.40	قبلي	نقاط	التمرير على الأقماع
0.74	4.90	بعدي		
5.13	7.40	قبلي	نقاط	التصويب
3.70	20.10	بعدي		

يظهر من الجدول (٤) وجود فروق ظاهرية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وللكشف عن الدلالة الإحصائية لهذه الفروق تم تطبيق اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) وإيجاد قيمة Z، لحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي جدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

نتائج اختبار ويلكسون (Wilcoxon)، للكشف عن الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) (ن=١٠)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	المهارة
0.005	-2.803	55.00	5.50	10a	قبلي) الرتب السالبة	الجري بالكرة
		0.00	0.00	0b	بعدي) الرتب الموجبة	
0.005	-2.831	0.00	0.00	0d	قبلي) الرتب السالبة	التمرير على الأقدام
		55.00	5.50	10e	بعدي) الرتب الموجبة	
0.005	-2.805	0.00	0.00	0g	قبلي) الرتب السالبة	التصويب
		55.00	5.50	10h	بعدي) الرتب الموجبة	

يتضح من جدول (٥) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب)، حيث جاءت قيم (Z) المحسوبة (-٢.٨٠٣، -٢.٨٣١، -٢.٨٠٥) على التوالي، بمستوى دلالة (٠.٠٠٥، ٠.٠٠٥، ٠.٠٠٥) على التوالي، أي أن مستوى المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) تحسن في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية، وهذا مؤشر على فاعلية وأثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة في تنمية المهارات الأساسية لدى ناشئات كرة القدم في الأردن. ويعود ذلك لأثر البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الجانبية المصغرة التي تخدم المهارات المعطاة، وعملت على تطوير أداء المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وتُعزى النتيجة برأي الباحثون إلى أن البرنامج التدريبي المعتمد على الألعاب الجانبية المصغرة يحتوي تدريبات متنوعة من حيث الأهداف والشروط، ومشوقة وجاذبة للاعبات، فضلاً عن أنها تمثل مواقف لعب حقيقية مشابهة لتلك التي تحدث في المباريات، وذلك بسبب القدرة على حسن التصرف بالكرة تحت ضغط المنافس، كما وأنها تعمل على تطوير دقة التمرير والتصويب وسرعة الانتقال بالجري بالكرة إلى المساحات الفارغة، وزيادة الإدراك والرؤية الواسعة لميدان اللعب.

وهذا ما أكده "مايكل ويهلان Michael Whelan" (٢٠١١) (26) بأن الألعاب الجانبية المصغرة تخلق بيئة للمنافسة والتحدي بين اللاعبات، حيث يمكن استخدامها لتطوير النواحي

البدنية والمهارية والخططية، كما وأكد "موفق مجيد المولى" (٢٠١٠) (١٨) أن الألعاب الجانبية المصغرة توفر ظروفاً وحالات مشابهة لما يحدث في المباريات، وأن تطوير المهارات مرتبط بعدد اللمسات والتكرارات، فكلما زادت عدد اللمسات والتكرارات يكون التحسن أكبر، وهذه إحدى مميزات الألعاب الجانبية المصغرة.

واتفقت كذلك مع نتائج دراسة "كروم حسين وغول هشام" (٢٠١٤) (١٠) التي كشفت عن تأثير الألعاب المصغرة في كرة القدم على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصغر (١٤-١٦) سنة، وأظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات دقة التمرير ودقة التصويب ودقة الاستقبال في الاختبار القبلي مقارنةً بالاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي. واتفقت مع نتائج دراسة "بونشاد ياسين" (٢٠١٦) (٣) التي أظهرت تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية مهارات تمرير الكرة، تصويب الكرة، وأظهرت أن البرنامج التدريبي المقترح له دور إيجابي في تحسين مهارة التمرير ومهارة التهديف في كرة القدم لفئة المدارس، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "الاء الدلابيح" (٢٠١٧) (١) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي لدى ناشئات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة، واتفقت أيضاً مع دراسة "قدور العربي" (٢٠١٨) (٨) التي أظهرت أثر التدريب الألعاب المصغرة على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعة العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الأساسية، حيث تبين تحسن في نتائج معظم الاختبارات للمجموعة التجريبية في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية في القياس البعدي، واتفقت مع نتائج دراسة "قصير عبد الرزاق" (٢٠١٣) (٩) التي أظهرت أن البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الأواسط لكرة القدم، وأشارت الى ان تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل التدريبي خلال البرنامج التدريبي وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية، واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة "عصام حجاب" (٢٠١٦) (٦) التي أظهرت مساهمة التدريب المبني على أساس الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من (١٧) سنة، حيث ساهم وبشكل إيجابي في تطوير المهارات الأساسية المدروسة التحكم بالكرة، والجري بالكرة والتمرير والاستلام، وركل الكرة لأبعد مسافة، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "أثاناسيوس كاتيس وإيفتهيريوس كيليس Athanasios Katis, Eleftherios Kellis" (٢٠٠٩) (٢١) التي أظهرت أثر الملاعب الجانبية المصغرة على الأداء البدني والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، وأظهرت النتائج ان الملاعب المصغرة طورت بشكل إيجابي اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة

القدم. واتفقت مع نتائج دراسة "روني تهوكونتي Ronny Tchokonte" (٢٠١١) (٢٧) التي أظهرت تأثير الألعاب المصغرة على تكيف وتحضير البدني لمحترفي كرة القدم، وأظهرت النتائج أن الألعاب المصغرة أثرت إيجابياً على عنصري الرشاقة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم. واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة "فادلي سيريقار ونورهاياتي سيماتيبانج وبودي فالياتو Fadyly Siregar, Nurhayati Simatupang, Budi Valianto" (٢٠١٩) (23) التي أظهرت تأثير الألعاب الجانبية المصغرة على تحسين مهارات كرة القدم الأساسية عند طلاب مدرسة كرة قدم (١٤-١٦) عام، واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة "رومي دويوز وسابتاكونتا بارناما وروني سوفيلا واصلاحزامان نوريدين Rumi Doewes, Saptakunta Barinama, Rony Syaifullah, Islahuzzaman Nuryadin" (٢٠٢٠) (28) التي أظهرت أثر الألعاب الجانبية المصغرة على مهارتي الجري بالكرة والتمرير للاعبين الاندونيسيين (١٠-١٢) سنة.

النتائج المتعلقة باختبار الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في تنمية المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) بين القياسيين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة.

لاختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) بين القياسيين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة.

الجدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (ن=١٠)

المهارة	القياس	المتوسط	الانحراف
الجري بالكرة	قبلي	20.26	4.67
	بعدي	18.31	4.69
التمرير على الأقدام	قبلي	1.80	1.40
	بعدي	2.40	0.52
التصويب	قبلي	7.00	3.40
	بعدي	8.80	1.62

يظهر من الجدول (٦) عدم وجود فروق ظاهرية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وللكشف عن الدلالة الإحصائية تم تطبيق اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) وإيجاد

قيمة Z، لحساب الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي جدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧)

نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon)، للكشف عن الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) (ن=١٠)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	اتجاه الرتب	المهارة
0.059	-1.886-b	46.00	5.11	9a	قبلي) الرتب السالبة	الجري بالكرة
		9.00	9.00	1b	بعدي) الرتب الموجبة	
0.107	-1.613-c	7.00	3.50	2d	قبلي) الرتب السالبة	التمرير على الأقدام
		29.00	4.83	6e	بعدي) الرتب الموجبة	
0.198	-1.287-c	15.00	7.50	2g	قبلي) الرتب السالبة	التصويب
		40.00	5.00	8h	بعدي) الرتب الموجبة	

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة α (0.05) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب)، ولكن يوجد تحسن في المستوى الرقمي للاعبات.

وتُعزى النتيجة برأي الباحثون إلى أن البرنامج الاعتيادي المطبق على المجموعة الضابطة المبني على الأسس العلمية والذي يراعي مبادئ التدريب الرياضي، كان بشكل تقليدي وبعيد عن أجواء المتعة والتشويق والتحدي التي يجب خلقها للاعبات، وكان بشكل يخلو من وضع اللاعبات تحت ضغط المنافس وبظروف مختلفة تحتاج إلى دقة وسرعة في التنفيذ.

وهذا ما أكده "عدي البطاينة" (٢٠٢١) (5) بأن فاعلية البرنامج التدريبي مرتبطة بأن يكون محتوى البرنامج التدريبي متنوع ومشوق، ويتناسب مع المرحلة العمرية ومستويات اللاعبات.

واختلفت هذه النتائج مع الدراسات السابقة مثل دراسة "محمد الرهايفة" (٢٠٢٠) (12) ودراسة "كروم حسين وغول هشام" (٢٠١٤) (10) التي أوجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة.

النتائج المتعلقة باختبار الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ في تنمية المهارات الأساسية (الجري بالكرة، التصويب، التمرير) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

لاختبار هذه الفرضية تمّ تطبيق اختبار مان - وتني (Mann Whitney Test)، للكشف عن الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التصويب، التمرير)، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك.

الجدول (٨)

نتائج اختبار مان - وتني (Mann Whitney Test) للكشف عن الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التصويب، التمرير)

المتغير	العدد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الجري بالكرة	10	التجريبية	7.25	72.50	-2.462	0.014
	10	الضابطة	13.75	137.50		
التمرير على الأقدام	10	التجريبية	15.50	155.00	-3.883	0.000
	10	الضابطة	5.50	55.00		
التصويب	10	التجريبية	15.50	155.00	-3.869	0.000
	10	الضابطة	5.50	55.00		

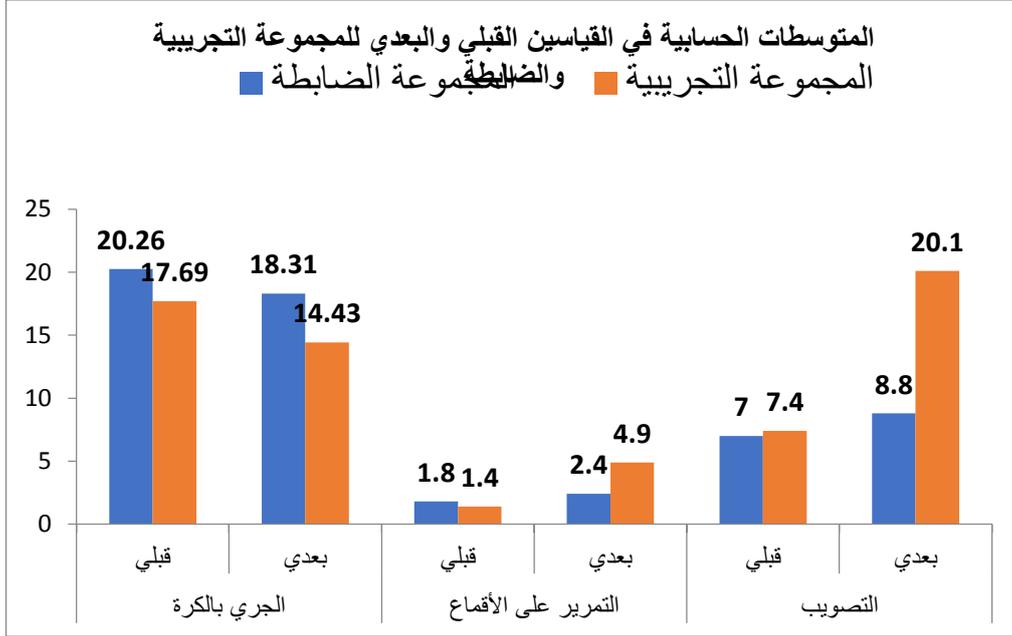
* ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التصويب، التمرير) لصالح المجموعة التجريبية، حيث جاءت قيم (Z) المحسوبة (-٢.٤٦٢، -٣.٨٨٣، -٣.٨٦٩) على التوالي، بمستوى دلالة (0.014، 0.000، 0.000) على التوالي، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية. حيث بلغ متوسط رتب المجموعة التجريبية (٧.٢٥، ١٥.٥٠، ١٣.٧٥)، بينما بلغت للضابطة (٥.٥٠، ١٣.٧٥، ٥.٥٠)، وهذا مؤشر على فاعلية استخدام الألعاب الجانبية المصغرة في تنمية المهارات الأساسية لدى ناشئات كرة القدم في الأردن.

وتُعزى النتيجة برأي الباحثون أن البرنامج التدريبي المعتمد على الألعاب الجانبية المصغرة يعد أكثر متعة وتنوع مقارنةً بالبرنامج الاعتيادي، حيث أنه صُمم بطريقة علمية معتمداً على مبادئ التدريب الرياضي. وأن استخدام الألعاب الجانبية المصغرة كأسلوب للتدريب في كرة القدم يخلق حالات ومواقف لعب مشابهة لحالات المباريات، ويعد أكثر نجاعة لمواكبة كل ما هو حديث في كرة القدم.

وهذا ما أكده "محمد كشك وأمر الله البسطامي" (٢٠٠٠) (13) بأن التدريبات المصغرة أو ما يسمى بأسلوب المنافسة، يعتبر من أفضل الأساليب لاستثارة اللاعب وزيادة الدوافع لديه

لتحقيق أفضل أداء، وذلك لأنه يعتمد على لعب مشابه للأداء في المباريات، حيث أن ذلك يؤدي إلى تطوير وتحسين كفاءة الأداء المهاري، وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء المختلفة تبعاً لحالات ومواقف اللعب في المباريات.



الشكل (١)

المتوسطات الحسابية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة "هجران طه وناظم جلال" (٢٠١٩) (19) التي قامت بإعداد تمارين الألعاب الجانبية المصغرة للاعبين كرة القدم بأعمار (١١-١٢) سنة، والتعرف على تأثير الألعاب الجانبية المصغرة، وأظهرت النتائج أن الألعاب الجانبية المصغرة المطبقة على المجموعة التجريبية لها تأثيراً إيجابياً في تحسين نتائج الاختبارات البعدية وفي تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، وان هناك أفضلية للاختبارات البعدية للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية. كما وافقت مع نتائج دراسة "كروم حسين وغول هشام" (٢٠١٤) (10) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات دقة التمرير ودقة التصويب ودقة الاستقبال بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وافقت أيضاً مع نتائج دراسة "منى بودبوس" (٢٠١٥) (17) التي أظهرت أن طريقة الألعاب المصغرة هي أكثر نجاعة في تنمية صفة الرشاقة ومهارة المراوغة مقارنة بالطرق القديمة، وافقت النتائج مع دراسة "محمد الرهايفة" (٢٠٢٠) (12) التي أظهرت أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة على تطوير القدرات البدنية والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم، كما وافقت النتائج مع نتائج دراسة "لوكاسز رادزيميونسكي" (٢٠١٣) (٢٥) التي هدفت التعرف إلى تأثير الألعاب المصغرة والجري عالي الشدة في تطوير مختلف القدرات البدنية والمهارية للاعبين

الشباب، وأظهرت النتائج رصد تحسن كبير في الطاقة القصوى والقدرة على العمل بالنسبة للمجموعة التي خضعت لتدريب الجري مرتفع الشدة، كما تم ملاحظة وجود تحسن كبير في مستوى القدرات البدنية والمهارية بالنسبة للمجموعة التي تدرت على الألعاب المصغرة.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- من خلال النتائج التي تم التوصل إليها خلصت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:
١. أن الأسلوب التدريبي المعتمد على الألعاب الجانبية المصغرة في كرة القدم للناشئات ساهم بشكل واضح في تطوير المهارات الأساسية مثل الجري بالكرة والتمرير والتصويب.
 ٢. الألعاب الجانبية المصغرة زادت من حدة المنافسة وأضافت عنصر التشويق لدى اللاعبات المشاركات في البرنامج التدريبي.

ثانياً: التوصيات:

- بالاعتماد على النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل إليها توصي الدراسة بما يلي:
١. توصي الإتحاد الأردني لكرة القدم بتوجيه المدربين باستخدام الألعاب الجانبية المصغرة كونها ثبتت فعاليتها في تنمية المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة الناشئات.
 ٢. توجيه المدربين لاستخدام البرنامج التدريبي المعتمد في هذه الدراسة والألعاب المصغرة له كونها ثبتت فاعليتها في تنمية مهارات الجري بالكرة والتمرير والتصويب.
 ٣. إجراء دراسات أخرى حول أثر الألعاب الجانبية المصغرة في تطوير المهارات الأخرى في كرة القدم مثل السيطرة وضرب الكرة بالرأس ورمية التماس، وعلى فئات عمرية أخرى.
 ٤. إجراء دراسات أخرى حول أثر الألعاب الجانبية المصغرة في تطوير الجانبين البدني والخططي لدى ناشئات كرة القدم.

قائمة المراجع والمصادر:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- **الاء الدلاييح**. (٢٠١٧): أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض العناصر البدنية والمهارية لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- ٢- **بهجت أبو طامع، بسام حمدان**. (٢٠١٠): اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (٢٤)، عدد (١٠)، نابلس، فلسطين.
- ٣- **بونشاد ياسين**. (٢٠١٦): تأثير برنامج تدريبي مقترح للعب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى فئة المدارس 06 - 9 سنوات، المجلة العلمية لمخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد الثامن، جامعة الجلفة، الجزائر.
- ٤- **حسن السيد أبو عبده**. (٢٠١٠): الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط ١٠، مطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية، مصر.
- ٥- **عدي البطاينة**. (٢٠٢١): تقييم فاعلية برنامج الاتحاد الآسيوي لكرة القدم النسوية بدلالة الإختبارات البدنية والمهارية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.
- ٦- **عصام حجاب**. (٢٠١٦): تأثير استخدام التدريبات الالعب المصغره من خلال برنامج تدريبي في تطوير الصفات البدنية لدى ناشئين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- ٧- **عويس علي الجبالي**. (٢٠٠٣): التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق، ط ٤، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ٨- **قدور العربي**. (٢٠١٨): فاعلية الألعاب المصغرة على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئ كرة القدم، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، معهد علوم والتقنيات الأنشطة البدنية، جامعة شلف الجزائرية.
- ٩- **قصير عبد الرزاق**. (٢٠١٣): تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والأداء المهاري في كرة القدم، المجلة العلمية لمخبر عموم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد الثامن، جامعة الجزائر.
- ١٠- **كروم حسين، غول هشام**. (٢٠١٤): دراسة مدى تأثير الألعاب المصغرة على تطور بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى الأصاغر (١٤-١٦) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبدالحميد باديس مستغانم، الجزائر.

- ١١- **مأمون إبراهيم خليفات**. (٢٠٠٦): بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت (١١) عام في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
- ١٢- **محمد الرهايفة**. (٢٠٢٠): أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة على تطوير القدرات البدنية والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية الرياضية، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
- ١٣- **محمد كشك، أمر الله البسطامي**. (٢٠٠٠): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
- ١٤- **محمود الأطرش**. (٢٠٠٨): تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (٢٢)، عدد (٥)، ص (١٦٢٥-١٦٥٢)، نابلس، فلسطين.
- ١٥- **مروان إبراهيم، محمد الياسري**. (٢٠١٥): اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٦- **مفتي إبراهيم**. (٢٠١٧): المباريات المصغرة في كرة القدم، الطبعة ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ١٧- **منى بودبوس**. (٢٠١٥): أثر الألعاب المصغرة على تنمية صفة الرشاقة وتحسين مهارة المراوغة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العربي بن مهدي، ام البواقي، الجزائر.
- ١٨- **موفق مجيد المولى**. (٢٠١٠): تحليل الرؤية الهولندية بكرة القدم طريقة للتفكير وليست طريقة للعب، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.
- ١٩- **هجران طه، ناظم جلال**. (٢٠١٩): دراسة تأثير الألعاب الجانبية المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى العيين كرة القدم بأعمار (١١-١٢) سنة، المؤتمر الدولي السابع لرياضة وتطبيقاتها العلمية والعملية، المجلد (٣) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق.
- ٢٠- **يحيى السيد الحاوي**. (٢٠٠٢): المدرّب الرياضي بين الأسلوبين التقليدي والتقني الحديث في مجال التدريب، دار المعارف للنشر، الاسكندرية، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 21- **Athanasios Katis, Eleftherios Kellis. (2009):** Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 374-380.
- 22- **Erik Nughes ,Vincenzo Rago, Rodrigo Aquino ,Georgios Ermidis ,Morten Randers, Luca Ardigò. (2020):** Anthropometric and Functional Profile of Selected vs. Non-Selected 13-to-17-Year-Old Soccer Players. Licensee MDPI, Basel, Switzerland.
- 23- **Fadly Siregar, Nurhayati Simatupang, Budi Valianto. (2019):** The Effect of Small Side Games Training Toward Improvement of Basic Soccer Techniques at Perfect Unimed School Students, *Advances in Health Sciences Research* , volume 23, pP 213-215.
- 24- **Jens Bangsbo, Magni Mohr. (2013):** Fitness Testing in Football. Esbjerg: Bangsbosport.
- 25- **Lukasz Radzimiński. (2013):** A Comparison of the Physiological and Technical Effects of High-Intensity Running and Small-Sided Games in Young Soccer Players, *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8 (3): 455-465.
- 26- **Michael Whelan. (2011):** Effect Of Altering The Number Of Players, The Dimensions Of The Playing Area And The Playing Rules On The Number Of Selected Technical Skills Performed, Possession Characteristics, Physiological Responses And Levels Of Enjoyment And Perceived Competence During Gaelic Football In Prepubescent And Adolescent Boys, Submitted for the award of PhD Dublin City University School of Health and Human Performance, Ireland.
- 27- **Ronny Tchokonte. (2011):** Football development and its consequences on training and physical preparation, studying the effect of minigames on adaptation. *Players - Ph.D. University - University of Strasbourg. université de Strasbourg.*
- 28- **Rumi Doewes, Saptakunta Purnama, Rony Syaifullah, Islahuzzaman Nuryadin. (2020):** The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in indonesian players aged 10-12 years. Faculty of Sport, Sebelas Maret University, Indonesia.
- 29- WWW.FIFA.COM,[Enter: 2/4/2021].

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى ناشئات كرة القدم في الأردن، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) لاعبة من لاعبات نادي الحسين إربد الرياضي تم اختيارهم بالطريقة العمدية. تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة تكونت كل مجموعة من (١٠) لاعبات. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات الأساسية (الجري بالكرة، التمرير، التصويب) لصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي، الألعاب الجانبية المصغرة، المهارات الأساسية، ناشئات، كرة القدم.

Abstract

The study aimed to identify the effect of using Small Sided Games in developing basic skills for female Football Players in Jordan, and the researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the study. The sample was divided into two equal groups, experimental and control, each group consisted of (10) players. The results showed that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre and post measurements of the basic skills (running with the ball, passing, shooting), and there were no statistically significant differences between the mean scores of the control group in the pre and post measurements of the basic skills (running with the ball, passing, shooting), and there are statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control group in the dimensional measurement of basic skills (running with the ball, shooting, passing) in favor of the experimental group.

Keywords: Sports training, small-sided games, basic skills, female players, Football.