

تأثير المباريات المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والاداءات المهارية للاعبى كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت

د/ احمد صبيح ديوان الشمري

مقدمة ومشكلة البحث :-

يتفق كلاً من فيليبي كليمنتي وآخرون Filipe Clemente et al (٢٠١٥)، آدم اوين وآخرون Adam Owen (٢٠١٤)، آدم بانتر وآخرون Adam Panter et al (٢٠٠٨)، على أن كرة القدم تتألف بشكل اساسي من فكرتين وهما تسجيل الأهداف ومنع المنافسين من تسجيل الأهداف وفضل اسلوب التركيز على تحقيق هذه الأهداف هو استخدام أشكال معدلة من المباريات المصغرة قابلة للتطبيق على تمارين مختلفة وأبسط شكل لها هو ١ ضد ١ وخلال هذا الشكل يركز التدريب على الجوانب الفنية للمراوغة والاحتفاظ بالكرة، وتنوع أشكال تلك الالعاب وصولاً لالعاب ٨ ضد ٨، ولكل شكل منها أهتمامات مختلفة، وتساعد تلك الألعاب على تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية والخطية والعقلية للاعبين خاصة خلال مراحل تدريب المراحل السنوية المختلفة. (٢٠: ٣٧٧)، (٩: ٢٨٧)، (١٠: ٣-١)

كما يوضح فيليبي مانويل وآخرون Filipe Manuel et al (٢٠١٤) أن المقصود بالتدريبات المباريات المصغرة أعطاء اللاعبين واجبات محددة فى مساحات صغيرة من الملعب بهدف تنمية مستوى القدرات البدنية والتحكم فى تنفيذ اداءات مهارية محددة مثل التمير من لمسة واحدة فى حالة التدريب ٢ ضد ١، أو ٤ ضد ٢، أو الاستحواذ والمراوغة وخلق المساحة الخالية مثل تدريبات ٥ ضد ٥ أو تدريبات ٨ ضد ١٠ لاعبين. (١٩: ٧٧)

ويضيف كوكلو واي وآخرون Koklu Y et al (٢٠١٣) أن مفهوم تدريبات المباريات المصغرة هو تنفيذ متطلبات التدريب البدني المرتبطة بالاداء المهارى تحت ضغط ضيق المساحات وضغط المنافس، حيث أنها أسلوب جيد لتطوير مستوى تنفيذ الأداءات المهارية وتطوير الأداء الفردي للاعبين. (٢٥: ٤٣)

كما يبرز ستات اريك Statt Eric (٢٠١٥) أن مفهوم استخدام تدريبات المباريات المصغرة يرتبط بفترة استخدامها خلال الفترات التدريبية فى الموسم التدريبي، فإن استخدام تدريبات المباريات المصغرة خلال فترة الأعداد يهدف تطوير مستوى القدرات البدنية باستخدام الكرة للتغلب على عامل الملل والتعب لدى اللاعبين من جراء التدريبات البدنية الشاقة، كذلك تهدف إلى تطوير المهارات الأساسية للاعبين، وتستخدم خلال فترة الاعداد الخاص بهدف تنمية مستوى الأداءات المهارية المركبة والأداء الخطى الهجومي والدفاعي فى نفس الوقت من خلال تبادل الادوار بين اللاعبين فى الاستحواذ والتمرير ومحاولة الفريق الأخر القطع وتبادل الاستحواذ على الكرة. (٢٩: ٩)

من خلال خبره الباحث كلاعب دولي ومدرب، ومشاهدته لتدريبات بعض فرق الناشئين فى الأندية الكويتية لاحظ أن الكثير من المدربين لا يركزون فى إعداد الفرق لموسمهم الكروي فى فترة الإعداد مع العلم أن الاتحاد الكويتي لكرة القدم أعلن عن المسابقات الرسمية لفرق الشباب وبمواعيد معينة تعطي للمدربين فرصة تخطيط فترة الأعداد بمواعيد ثابتة دون الخلال فى تنظيم فترة الأعداد، ولكن يلاحظ انخفاض مستوى الأداء البدني والمهارى لأغلب اللاعبين، كما لاحظ الباحث اعتماد المدربين على النماذج التدريبية البدنية بدون استخدام الكرة فى أغلب فترات برنامج التدريب، كذلك ندرة وجود التقسيمات المصغرة المحددة بأهداف تدريبية فى برامج التدريب، والتي أصبحت أسلوب تدريبي فى برامج التدريب للفرق الأوربية لما لها من فعالية كبيرة فى ترجمة الاهداف التدريبية للمدرب فى صورة مصغرة من المباريات.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية والاداءات المهارية للاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت من خلال:-
- (١) تخطيط برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة للاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت في فترة الإعداد الاعداد الخاص.
 - (٢) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت.
 - (٣) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض الأداءات المهارية للاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت.

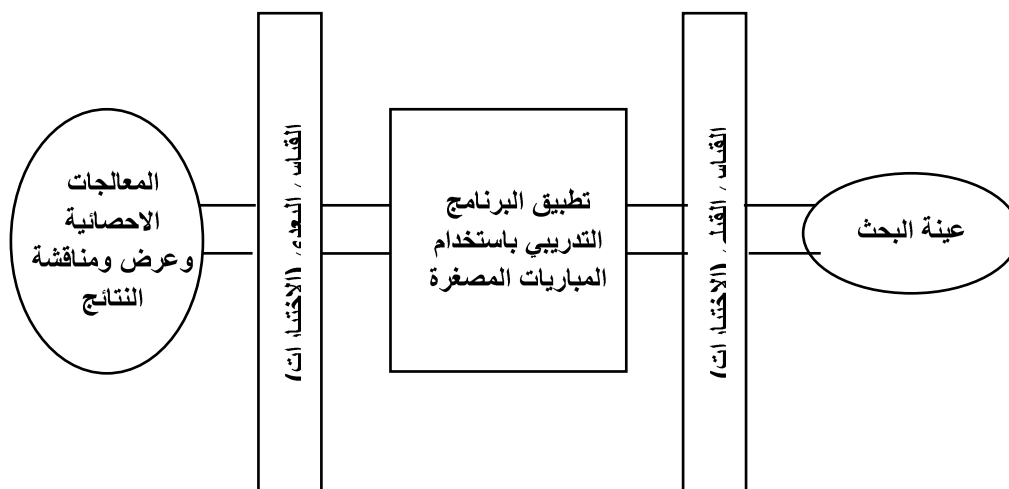
فروض البحث:

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت.
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض الأداءات المهارية للاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بإستخدام القياس القبلي - البعدي لعينة البحث، والشكل رقم (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث :



شكل (١) التصميم التجريبي المستخدم في البحث

مجالات البحث:

- (١) **المجال المكاني:** تم تطبيق القياسات القبلية والتجربة الأساسية والقياسات البعدي للبحث بملعب نادي الكويتي الرياضي بدولة الكويت.
- (٢) **المجال الزمني:** قام الباحث بتنفيذ البحث في الفترة الزمنية من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٨/١٢م إلى يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١٠/٦م، وشملت هذه الفترة الدراسات الاستطلاعية والقياسات القبلية وتطبيق البرنامج ثم تطبيق القياسات البعدي، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة (٦) أسابيع ، في كل أسبوع اربع وحدات تدريبية مقسمة ايام (السبت – الاحد – الثلاثاء - الاربعاء) من كل أسبوع، وكان التوزيع الزمني لخطوات البحث كما يلي :
 - الدراسة الاستطلاعية تمت خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٨/١٢م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٨/١٩م.

- تطبيق القياسات والاختبارات القبليّة لعينة البحث الأساسية من يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٨/٢١م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٨/٢٣م.
- تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٨/٢٤م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/١٠/٢م.
- تطبيق القياسات والاختبارات البعدية من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/١٠/٤م إلى يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١٠/٦م.

(٣) المجال البشري ومجتمع البحث:

ناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة بالكويت، والمسجلين بالاتحاد الكويت لكرة القدم موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠، وتم اختيار العينة من ناشئ نادي الكويت الرياضي لتطبيق الدراسة الأساسية وبلغ عددهم (٢٧) ناشئ، ونادي السالمية الرياضي لإجراء الدراسات الإستطلاعية وبلغ عددهم (١٦) ناشئ.

عيني البحث :

- (١) عينة البحث الإستطلاعية : تم اختيار (١٦) ناشئ تحت ١٧ سنة من نادي السالمية الكويتي كعينة إستطلاعية وذلك لإجراء الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
- (٢) عينة البحث الأساسية : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ فريق تحت ١٧ سنة من ناشئ كرة القدم بنادي الكويت الكويتي والبالغ عددهم (٢٧) ناشئ خضعوا للبرنامج التدريبي قيد البحث.
- (٣) شروط اختيار العينة :

- أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي.
- أن يكون عمر اللاعب تحت ١٧ سنة وقت إجراء القياسات البعدية للتجربة الأساسية.
- أن يكون مسجل بالاتحاد الكويتي لكرة القدم موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م.
- أن يكون اللاعب من غير المنتظمين في تدريبات خارج التجربة.
- أن يخضع للكشف الطبي للتأكد من خلوه من الأمراض التي قد تؤثر على نتائج قياس متغيرات البحث او توقع الضرر على الناشئ، والقدرة على ممارسة النشاط والاستمرار في البرنامج التدريبي.

(٤) توصيف عينة البحث الأساسية :

جدول (١)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث من ناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة في القياسات الأساسية

ن = ٢٧

القياسات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦.١٢٥	٠.٥٢٧	٠.٤٣٢
الوزن	كجم	٦٣.٢١٥	٥.٣٩٢	٠.٨٣٧
الطول	سم	١٦٧.٣٢٧	٦.٣٢٨	٠.٤٣١
العمر التدريبي	سنة	٤.٤٣٧	٠.٦٤٩	٠.١٢٩

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث تقترب من الصفر وتنحصر ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث ووقوعها في المنحنى الاعتدالي للقياسات.

وسائل وادوات جمع البيانات:-

(١) أجهزة قياس المتغيرات الأساسية:-

- جهاز معتمد لقياس الطول "رستاميتز" لأقرب سنتيمتر.
- ميزان طبي معتمد لقياس الوزن لأقرب ١/٢ كيلو.

(٢) أدوات مستخدمة في قياس المتغيرات البدنية:-

- شريط قياس "مازورة لأقرب سم".
- ساعة إيقاف.
- الصندوق المدرج لقياس المرونة.
- اقماع – أطباق – كرات قدم – اهداف كرة قدم – اهداف كرة يد – قمصان تدريب.

(٣) الاستمارات:-

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية "السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي".
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية.

(٤) الأدوات الخاصة بالبرنامج التدريبي قيد البحث:-

- أدوات تدريبية "كرات قدم – صافرة – شواخص – اقماع – صناديق – سبورة – قمصان مختلفة الألوان – اهداف كرة قدم – اهداف كرة يد – حائط تدريب – أهداف مصغرة – اشرطة لاصقة – مقاعد سويدية – اعلام – حواجز.
- أدوات خاصة بالمدرّب "خرائط مرسومة للتدريبات – ساعة توقيت – استمارات متابعة".

متغيرات البحث :

الاختبارات البدنية وتشمل على:-

- (١) السرعة الانتقالية : اختبار عدو (٣٠م) من بداية متحركة. (ثانية)
- (٢) سرعة الاستجابة : اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية. (ثانية)
- (٣) التحمل : اختبار جري ٤٠٠٠متر. (دقيقة)
- (٤) تحمل السرعة : اختبار الجري الارتدادى بالكرة ٥×٣٠م. (ثانية)
- (٥) تحمل القوة : اختبار تحمل القوة الرقود رفع الجذع للجلوس طويلاً. (عدد/٦٠ث)
- (٦) القدرة العضلية للرجلين : اختبار الوثب العمودي من الثبات – الوثب العريض من الثبات. (سم)
- (٧) الرشاقة : اختبار الجري على شكل حرف T الخاص بكرة القدم. (ثانية)
- (٨) المرونة : اختبار ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف. (سم)

اختبارات الأدعاءات المهارية وتشمل على:

أولاً: اختبارات الأدعاءات المهارية المنتهية بالتمرير:

- (١) التمرير المباشر.
 - (٢) الاستلام ثم التمرير.
 - (٣) الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير.
 - (٤) الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير.
 - (٥) الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير.
- #### ثانياً : اختبارات الأدعاءات المهارية المنتهية بالتصويب:-

- (١) التصويب المباشر.
- (٢) الاستلام ثم التصويب.
- (٣) الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.
- (٤) الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب.
- (٥) الاستلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم التمرير.

الدراسة الاستطلاعية:

هدف الدراسة :

التحقق من الصدق والثبات للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث، وتمت خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٨/١٢م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٨/١٩م.

تطبيق الدراسة :

تم تطبيق الدراسة على عينة من ناشئي نادي السالمية ومن خارج مجتمع الدراسة الاساسية ومن داخل مجتمع البحث وبلغ عددهم (١٦) ناشئ وذلك لتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث كان الهدف منها ما يلي :

حساب معامل صدق الاختبارات :

للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة في البحث قام الباحث بإيجاد صدق المقارنة الطرفية على عينة بلغت (١٦) ناشئ، وحساب معنوية (ت) ومعامل الصدق والجدول رقم (٢)، (٣)، (٤) التالي يوضح ذلك.

جدول (٢)
معامل صدق المقارنة الطرفية في الاختبارات البدنية لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة
ن=١٦

متغيرات البحث	وحدة القياس	الارباع الاعلى ن = ٤		الارباع الادنى ن = ٤		الفرق بين المتوسطات	اختبار (ت)	معامل صدق التمييز
		ع ±	س-	ع ±	س-			
اختبار السرعة الانتقالية العدو (٣٠م) من بداية متحركة	ثانية	٤.٣١٧	٠.١٦٨	٥.٤٠٦	٠.٤٣٢	١.٠٨٩	*٨.٥٥٠	*٠.٩٣٢
اختبار نليسون للاستجابة الحركية الانتقالية	ثانية	٢.٣١٧	٠.١٦٨	٣.٤٠٦	٠.٤٣٢	١.٠٨٩	*٨.٥٥٠	*٠.٩٣٢
اختبار التحمل الجري ٢٤٠٠م	دقيقة	١٠.٠٥٧	١.٤٥٧	١٣.٤٦٢	٠.٧٧٦	٣.٤٠٥	*٧.٨٥٥	*٠.٩٢١
اختبار تحمل السرعة عدو ٣٠م ٥x	ثانية	٣٥.٣٦٤	١.١٢٥	٣٩.٦١٥	١.٨٩٥	٤.٢٥١	*٧.٠٨٠	*٠.٩٠٦
اختبار تحمل القوة الرقود رفع الجذع للجلوس طولاً في خلال ٦٠ ث	عدد	٤٩.٨٠٠	١.٦١٢	٣٦.٥٣٨	١.٢٦٦	١٣.٢٦٢	*٢٤.٣٥٠	*٠.٩٩١
اختبار القدرة الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٤.٥٣٣	١٠.٨٦٨	١٥٩.٥٣٨	٥.٦٠٧	٢٤.٩٩٥	*٧.٧٩١	*٠.٩٢٠
اختبار القدرة الوثب العمودي من الثبات.	سم	٢٤.٨٠٠	١.٦١٢	١١.٥٣٨	١.٢٦٦	١٣.٢٦٢	*٢٤.٣٥٠	*٠.٩٩١
اختبار الرشاقة T الخاص بكرة القدم	ثانية	٧.٧٢٨	٠.٤٢٣	٩.٧٨٥	٠.٦٧٨	٢.٠٥٧	*٩.٤٥٨	*٠.٩٤٤
اختبار المرونة ثني الجذع أماماً أسفل على الصندوق من الوقوف	سم	٧.٦٥٤	١.١٢١	١.٨٢٣	٢.٤٥٥	٥.٨٣١	*٧.٨٨١	*٠.٩٢٢

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول (٢) أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٠٨٠ - ٢٤.٣٥٠) وهذه القيم أعلى من قيم

(ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبلغ معامل صدق التميز (٠.٩٠٦ - ٠.٩٩١) وهذه القيمة اعلى من القيمة الجدولية مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة.

جدول (٣)

معامل صدق المقارنة الطرفية في اختبارات الاداءات المهارية المنتهية بالتمرير لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة ن=١٦

متغيرات البحث	وحدة القياس	الارباع الاعلى ن = ٤		الارباع الادنى ن = ٤		الفرق بين المتوسطات	اختبار (ت)	معامل الصدق
		ع ±	س-	ع ±	س-			
اختبار التمرير المباشر	ثانية	٢.١٧١	٠.٥٤٢	٣.٤٠٠	٠.٣٢٥	١.٢٢٩	*٠.١٤٥	*٠.٨٢٩
	درجة	٢.٠٤٣	٠.٢٣٢	١.٦٠٠	٠.٣٢٨	٠.٤٤٣	*٢.٩١٧	*٠.٧٩٠
اختبار استلام ثم تمرير	ثانية	٥.١٨٧	٠.٥٢٥	٦.٥١١	٠.٦٥٧	١.٣٢٤	*٤.١٦٥	*٠.٨١١
	درجة	١.٦٣٤	٠.٣١٤	٠.٦٧٦	٠.٢٧٦	٠.٩٥٨	*٦.٠٦٢	*٠.٨٣٢
اختبار استلام ثم الجري ثم التمرير	ثانية	٥.٤٠٢	٠.٣٢٦	٦.٥٤٧	٠.٦١٤	١.١٤٥	*٤.٣٥٧	*٠.٨٤١
	درجة	١.٥٤٧	٠.٣١٣	٠.٧٦٧	٠.٢٨٨	٠.٧٨٠	*٤.٨٥١	*٠.٨٥٥
اختبار استلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٥.٤٦٥	٠.٦٤٧	٦.٥٠٦	٠.٧٢٤	١.٠٤١	*٢.٨٣٦	*٠.٧٨٣
	درجة	١.٦١١	٠.٣١٧	٠.٧٣٢	٠.١٢١	٠.٨٧٩	*٦.٨٥٣	*٠.٨٦٠
اختبار استلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٥.٦٨٠	٠.٥٥٥	٧.٢١٥	٠.٦٢٨	١.٥٣٥	*٤.٨٤٥	*٠.٨١١
	درجة	١.٤٤٣	٠.٣١٥	٠.٥٨٧	٠.١٢٥	٠.٨٥٦	*٦.٦٨٢	*٠.٨٥٦

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول (٣) أن هناك فروق دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٨٣٦ - ٦.٦٨٢) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبلغ معامل الصدق (٠.٧٨٣ - ٠.٨٦٠) وهذه القيمة اعلى من القيمة الجدولية مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة.

جدول (٤)

معامل صدق المقارنة الطرفية في اختبارات الاداءات المهارية المنتهية بالتصويب لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة ن=١٦

متغيرات البحث	وحدة القياس	الارباع الاعلى ن = ٤		الارباع الادنى ن = ٤		الفرق بين المتوسطات	اختبار (ت)	معامل الصدق
		ع ±	س-	ع ±	س-			
اختبار التصويب المباشر	ثانية	٢.١٦٥	٠.٣١٣	٣.٠٠١	٠.٣٦٥	٠.٨٣٦	*٤.٦٠٠	*٠.٨٤٦
	درجة	٢.٦٩٢	٠.٤٢٥	١.٦٧٨	٠.٣١٦	١.٠١٤	*٥.٦٩٠	*٠.٨٦٥
اختبار استلام ثم تصويب	ثانية	٥.٠٣٢	٠.٥٢٣	٦.١٦٥	٠.٧١٥	١.١٣٣	*٣.٣٨٣	*٠.٨٣٦
	درجة	٢.٥٤٢	٠.٤٣٥	١.١٣٢	٠.٣٨١	١.٤١٠	*٦.٤٥١	*٠.٨٨٢
اختبار استلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٦.٥٦٥	٠.٤٣٨	٧.٦١١	٠.٥٤٧	١.٠٤٦	*٣.٩٤٩	*٠.٨٢١
	درجة	٢.١٣٢	٠.٥١٢	١.٠٤٣	٠.٣٢٥	١.٠٨٩	*٤.٦٩٢	*٠.٨٤٣
اختبار استلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٧.٤٥٧	٠.٦١٢	٨.٥٤٦	٠.٦١٧	١.٠٨٩	*٣.٣١٥	*٠.٨٣٦
	درجة	١.٦٤٦	٠.٣٢٢	٠.٨٦٥	٠.٢١٦	٠.٧٨١	*٥.٣٢٩	*٠.٨٥١
اختبار استلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٧.٩٠١	٠.٥٢٣	٨.٩٩٠	٠.٦٤٦	١.٠٨٩	*٣.٤٦٦	*٠.٨٢٤
	درجة	١.٢٤٦	٠.٣٢٤	٠.٦١٠	٠.٤٣٢	٠.٦٣٦	*٣.١١٦	*٠.٨١٥

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول (٤) أن هناك فروق دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١١٦ - ٦.٤٥١) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبلغ معامل الصدق (٠.٨١٥ - ٠.٨٨٢) وهذه القيمة اعلى من القيمة الجدولية مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة.

النتائج:

من أجل حساب ثبات الاختبار، قام الباحث باحتساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار من اجل حساب ثبات الاختبار، قام الباحث باحتساب معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار Test - Retest على (١٦) ناشئ من نادي السالمية تحت ١٧ سنة في كرة القدم، وذلك بعد مرور أسبوع مع الاخذ بعين الاعتبار ضبط جميع المتغيرات والظروف التطبيق الأولى، وكما موضح بالجدول (٥)، (٦)، (٧) حيث تشير نتائج الجدول إلى وجود معامل ثبات عالي للمتغيرات البدنية والمهارية باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين الأول والثاني في المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة لإيجاد معامل الثبات ن=١٦

متغيرات البحث	القياس الاول		القياس الثاني		الفرق بين المتوسطات	معامل الثبات
	ع ±	س-	ع ±	س-		
اختبار السرعة الانتقالية العدو (٣٠ م) من بداية متحركة	٤.٣١٧	٠.١٦٨	٤.٥٢١	٠.٢٣٤	٠.٢٠٤	*٠.٨٧٣
اختبار نليسون للاستجابة الحركية الانتقالية	٢.٣١٧	٠.١٦٨	٢.٢٧٦	٠.١٨٧	٠.٠٤١	*٠.٩٠١
اختبار التحمل الجري ٢٤٠٠ م	١٠.٠٥٧	١.٤٥٧	١٠.٣١١	١.٦٥٤	٠.٢٥٤	*٠.٨٧٢
اختبار تحمل السرعة عدو ٣٠ م × ٥	٣٥.٣٦٤	١.١٢٥	٣٥.٢٥٤	١.٠٧٦	٠.١١	*٠.٨٣٧
اختبار تحمل القوة الرقود رفع الجذع للجولس طولاً في خلال ٦٠ ث	٤٩.٨٠٠	١.٦١٢	٤٨.٥٤٣	١.٥٧٦	١.٢٧	*٠.٨٩٧
اختبار القدرة الوثب العريض من الثبات	١٨٤.٥٣٣	١٠.٨٦٨	١٨٨.٢١	١٠.٦٥٤	٣.٦٧٧	*٠.٨٤٧
اختبار القدرة الوثب العمودي من الثبات	٢٤.٨٠٠	١.٦١٢	٢٤.٦٥	١.٥٦٧	٠.١٥	*٠.٨٠٦
اختبار الرشاقة T الخاص بكرة القدم	٧.٧٢٨	٠.٤٢٣	٧.٦٥٠	٠.٤١١	٠.٧٨	*٠.٩٠١
اختبار المرونة ثني الجذع أماماً أسفل على الصندوق من الوقوف	٧.٦٥٤	١.١٢١	٧.١٢١	١.٠٢٤	٠.٥٣٣	*٠.٩٤٣

*قيمة " ر " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٥) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث أن قيمة (ر) المحسوبة اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات لهذه الاختبارات. جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين القياسين الأول والثاني في اختبارات الأداءات المهارية المنتهية بالتمرير لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة ن=١٦

متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس الاول		القياس الثاني		الفرق بين المتوسطات	معامل الثبات
		ع ±	س-	ع ±	س-		
اختبار التمرير المباشر	ثانية	٢.٧٨٥	٠.٤٨٧	٢.٦٨٥	٠.٤٨٢	٠.١٠٠	*٠.٧٧١
	درجة	١.٨٢١	٠.٣٢٥	١.٨٧٩	٠.٣٢١	٠.٠٨٥	*٠.٨٧٥
اختبار استلام ثم تمرير	ثانية	٥.٨٤٩	٠.٤٣٧	٥.٧٦٩	٠.٤٣١	٠.٠٨٠	*٠.٨٩٤
	درجة	١.١٥٥	٠.٣١١	١.٢١٣	٠.٣٠٣	٠.٠٥٨	*٠.٩١٤
اختبار استلام ثم الجري ثم التمرير	ثانية	٥.٩٧٤	٠.٣٢٢	٥.٩٨٠	٠.٣١٩	٠.٠٠٦	*٠.٩٧٦
	درجة	١.١٥٧	٠.٢٩٩	١.١٧٦	٠.٣٠٢	٠.٠١٩	*٠.٩٣٢
اختبار استلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٥.٩٨٥	٠.٦٢٤	٥.٨٤٩	٠.٦١٨	٠.١٣٦	*٠.٧٦٣
	درجة	١.١٧١	٠.٢٨٧	١.١٩٣	٠.٢٨٥	٠.٠٢٢	*٠.٩٥٧
اختبار استلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٦.٤٤٧	٠.٥١٣	٦.٣٨٦	٠.٥١١	٠.٠٦١	*٠.٨٧٩
	درجة	١.٠١٥	٠.٢٨٧	١.١٤٣	٠.٢٨٤	٠.١٢٨	*٠.٧٩٨

*قيمة " ر " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٦) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث ان قيمة (ر) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٧٦٣ – ٠.٩٧٦) وهى اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات لهذه الاختبارات.

جدول رقم (٧) دلالة الفروق بين القياسين الأول والثاني في اختبارات الاداءات المهارية المنتهية بالتصويب لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة ن=١٦

متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		الفرق بين المتوسطات	معامل الثبات
		ع ±	س-	ع ±	س-		
اختبار التصويب المباشر	ثانية	٢.٥٨٣	٠.٣٢٤	٢.٥٣٢	٠.٣١٩	٠.٠٥١	*٠.٩٢٦
	درجة	٢.١٨٥	٠.٤١٢	٢.٢١٠	٠.٤٠٩	٠.٠٢٥	*٠.٩٥٣
اختبار استلام ثم تصويب	ثانية	٥.٥٩٨	٠.٥١١	٥.٥٠٨	٠.٥١٦	٠.٠٩	*٠.٨٨٥
	درجة	١.٨٣٧	٠.٤٤٣	١.٩٠٥	٠.٤٤١	٠.٠٦٨	*٠.٨٩٣
اختبار استلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٧.٠٨٨	٠.٤٦٥	٦.٩٠٩	٠.٤٥٩	٠.١٧٩	*٠.٧٥٨
	درجة	١.٥٨٧	٠.٤٢٧	١.٦٠٣	٠.٤٣١	٠.٠١٦	*٠.٩٤٦
اختبار استلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٨.٠٠١	٠.٥٤٨	٧.٩٣٢	٠.٥٤٢	٠.٠٦٩	*٠.٨٩٧
	درجة	١.٢٥٥	٠.٣١٣	١.٢٨٧	٠.٣١٠	٠.٠٣٢	*٠.٩٤٣
اختبار استلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٨.٤٤٥	٠.٥٧٦	٨.٣٢٨	٠.٥٧٢	٠.١١٧	*٠.٧٨٠
	درجة	٠.٩٢٨	٠.٣١٤	٠.٩٥٥	٠.٣١٥	٠.٠٢٧	*٠.٩٥٣

*قيمة " ر " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٧) ان معاملات الثبات ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) حيث ان قيمة (ر) المحسوبة تراوحت ما بين (٠.٧٥٨ – ٠.٩٥٣) وهى اعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يشير الى ارتفاع معامل الثبات لهذه الاختبارات.

البرنامج التدريبي:

هدف البرنامج التدريبي:

تنمية القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة لتحسين الاداءات البدنية والمهارية بأسهل الطرق وبطريقة مشوقة في أسلوب التدريب الحديث باستخدام المباريات المصغرة.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

- (١) تحديد الهدف العام من البرنامج التدريب "تحسين بعض القدرات البدنية والاداءات المهارية المركبة.
- (٢) فحص الدراسات والمراجع والتي تناولت تدريب كرة القدم لخصر تدريبات التقسيمات المصغرة.
- (٣) مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين خلال تطبيق البرنامج التدريبي.
- (٤) التنوع في استخدام تدريبات المباريات المصغرة لتحقيق أهداف البحث.
- (٥) تم تحديد مدة البرنامج التدريبي خلال ٦ أسابيع تدريبية.
- (٦) تحديد الجرعات التدريبية خلال الأسبوع التدريبي (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً.
- (٧) تحديد زمن الوحدة التدريبية حيث تراوح ما بين (٩٠-١٢٠) دقيقة.
- (٨) تحديد درجات توزيع الحمل التدريبي خلال الاسابيع التدريبية وفق لطرق التدريب المستخدمة في التدريب من حيث التدرج في رفع شدة الحمل والثبات والنزول بالحمل ثم اعادة رفع درجة الحمل مرة اخرى وقد تم تحديد بداية حمل التدريب بـ ٦٠% ثم التدرج حتى ٩٥% خلال الحمل الأقصى وقد مر التدريب خلال هذه المستويات بالمرحل (الرفع – الثبات – النزول – الصعود).

(٩) التدرج في التدريبات من البسيط إلى المركب في التوزيع داخل التدريبات خلال مراحل البرنامج التدريبي، كما تم مراعاة أن يكون مستوى الحمل متوسط خلال التدريبات الصعبة والتي تحتاج إلى مستوى عالي من التركيز.

(١٠) تم التنوع خلال تطبيق البرنامج التدريبي في تطبيق التدريبات في شكل (مساحة الملعب – عدد اللاعبين – وقت الأداء – تساوي الفريقين في عدد اللاعبين واختلافهم)، لتحقيق متطلبات المباراة، وتم وضع التدريبات في مواقف مشابهة لظروف المباريات.

الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

- (١) ضرورة شرح الهدف من الوحدة التدريبية قبل بداية كل وحدة.
- (٢) يجب البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتى يشعر اللاعبون بالثقة.
- (٣) شرح التدريبات المستخدمة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التدريبية.
- (٤) يجب ان يراعي عوامل الامن والسلامة اثناء تطبيق البرنامج.
- (٥) مراعاة البدء في التدريب في التدرج في الشروط والقواعد الخاصة بالتطبيق (تطوير التدريب) خلال الاداء.

طريقة تصميم البرنامج التدريبي:

تم اختيار محتوى البرنامج التدريبي بعد الرجوع إلى المراجع المتخصصة في تدريب كرة القدم مثل حسن أبو عبدة (٢٠١٧) (٣)، (٢٠١٧) (٤)، مفتي إبراهيم (٢٠١٢) (٧)، والرجوع للدراسات التي تم إجرائها باستخدام المباريات المصغرة مثل دراسة ستيفن جونز وباري دراست & Barry Drust & Steven Jones (٢٠٠٧) (٣١)، اثناسيوس كاتيس والفيروس كيليس Athanasios Katis And Eleftherios Kellis (٢٠٠٩) (١٣)، ستيفن هيسي Stephen Hissey (٢٠١٤) (٣٠)، برونو ترافيسوس وآخرون Et al Bruno Travassos (٢٠١٤) (١٤)، سامبيو جي أي وآخرون Et al Sampaio J.E (٢٠١٤) (٢٨)، فيلر وآخرون VILAR et al (٢٠١٤) (٣٢)، جي حلواني وآخرون Alejandro Rodriguez et al (٢٠١٧) (٢٢)، أليخاندرو رودريغيز وآخرون Et al (٢٠١٧) (١٢) وقد أحتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات لتنمية القدرات البدنية قيد الدراسة وذلك من خلال:

- (١) تحديد اشكال المباريات المصغرة التي تخدم القدرات البدنية والمهارية.
- (٢) تحديد القياسات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة.
- (٣) تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي.
- (٤) تحديد عدد وأيام الوحدات التدريبية والزمن الكلي للوحدة التدريبية.
- (٥) تحديد الزمن اللازم لتنفيذ تدريبات المباريات المصغرة داخل كل وحدة تدريبية.

القياسات القبلية :

تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة البحث لمدة يومين بينهم يوم راحة، من من يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٨/٢١م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٨/٢٣م، وكانت وفق لما يلي :

- (١) اليوم الأول : تطبيق القياسات الأساسية (الطول – الوزن) والاختبارات البدنية.
- (٢) اليوم الثاني : راحة.
- (٣) اليوم الثاني : تطبيق الاختبارات المهارية.

توصيف عينة البحث في القياس القبلي :

قبل تطبيق الدراسة الأساسية تم حساب التجانس بين أفراد عينة الدراسة في المتغيرات التالية ويوضح الجدوال رقم، (٨)، (٩)، (١٠) وذلك للمتغيرات التالية :

- (١) اختبارات القدرات البدنية.
- (٢) اختبارات الأداءات المهارية التي تنتهي بالتمرير.
- (٣) اختبارات الأداءات المهارية التي تنتهي بالتصويب.

جدول (٨)
التوصيف الاحصائي لعينة البحث في الاختبارات البدنية لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة
ن = ٢٧

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار السرعة الانتقالية العدو (٣٠م) من بداية متحركة	ثانية	٤.٤٣٧	٠.٥٣٩	٠.٤٥٣
اختبار نليسون للاستجابة الحركية الانتقالية	ثانية	٢.٤٠٨	٠.٨٠٩	٠.١٤١
اختبار التحمل الجري ٢٤٠٠م	دقيقة	١١.٢٠٠	٢.٠٨٥	٠.٢٩٨
اختبار تحمل السرعة عدو ٣٠م × ٥	ثانية	٣١.٣٩٠	٢.٥٣٩	٠.٧١٧
اختبار تحمل القوة الرقود رفع الجذع للجلوس طولاً في خلال ٦٠ ث	عدد	٣٩.٨٤	٩.٦٣٠	٠.٢٣٠
اختبار القدرة الوثب العريض من الثبات	متر	١.٨١٦	٠.١٩١	٠.٠٢٨
اختبار القدرة الوثب العمودي من الثبات	سم	٢١.٦٤	٤.٤٥٣	٠.٩٠٨
اختبار الرشاقة T الخاص بكررة القدم	ثانية	٦.٧١٣	٠.٧٥٠	٠.٤٥٢
اختبار المرونة ثني الجذع أماماً أسفل على الصندوق من الوقوف	سم	٣.٩٢٠	٣.٣٨١	٠.٢٤٣

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الالتواء للاختبارات البدنية لعينة البحث تقترب من الصفر وتنحصر ما بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث .

جدول (٩)
التوصيف الاحصائي لعينة البحث في اختبارات الأداءات المهارية المنتهية بالتمرير لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة
ن = ٢٧

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاستلام مع التمرير المباشر	ثانية	١.٩١٢	٠.٣٤٣	٠.١٥٤
	درجة	٢.٢١٤	٠.٢٧٦	٠.٤٣٦
استلام ثم تمرير	ثانية	٤.٤٣٥	٠.٦٥٨	٠.٤٣٥
	درجة	٢.٠١٣	٠.١٤٧	٠.١٦٣
استلام ثم الجري ثم التمرير	ثانية	٥.٤١٦	٠.٧٤٧	٠.١١١
	درجة	١.٩٠١	٠.٢١١	٠.١٠١
استلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٥.٥٤٦	٠.٦٥٨	٠.٢١٥
	درجة	١.٨٣٤	٠.٢٢٣	٠.٤٣٦
استلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٥.٦٤٦	٠.٦٤٧	٠.٢١٦
	درجة	١.٧٥٤	٠.٢١١	٠.٠٦٦

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الالتواء لاختبارات الأداءات المهارية التي تنتهي بالتمرير لعينة البحث تقترب من الصفر و تنحصر ما بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث .

جدول (١٠)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في اختبارات الاداءات المهارية المنتهية بالتصويب لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة ن = ٢٧

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاستلام مع التصويب المباشر	ثانية	٢.٠٠١	٠.٣٧٦	٠.٢١٦
	درجة	٢.٢٩٨	٠.٢٨٢	٠.١٤٧
استلام ثم تصويب	ثانية	٤.٢١٥	٠.٦٢٧	٠.٨٢٥
	درجة	٢.٢٣٥	٠.٢٢٢	٠.١١١
استلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٥.٣٢٥	٠.٧٠٥	٠.٤٢٥
	درجة	٢.١٠٨	٠.٢٦٥	٠.٢١٤
استلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٧.٢١٧	٠.٧٢٤	٠.٦٦١
	درجة	١.٩٥٥	٠.٢٨٧	٠.١١٧
استلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٧.٨١٩	٠.٩٧١	٠.٨٣٣
	درجة	١.٧٥٨	٠.٣٢٧	٠.١٥٩

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الإلتواء لاختبارات الاداءات المهارية التي تنتهي بالتصويب لعينة البحث تقترب من الصفر وتنحصر ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٤/٨/٢٠١٩م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢/١٠/٢٠١٩م، وذلك أيام "السبت - الأحد - الثلاثاء - الأربعاء" من كل أسبوع وخلال (٦) أسابيع بعدد (٢٤) وحدة تدريبية.

القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية بعد اعطاء اللاعبين يوم راحة وذلك من يوم الجمعة الموافق ٤/١٠/٢٠١٩م إلى يوم الاحد ٦/١٠/٢٠١٩م، وتم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية بنفس الأسلوب الذي تم استخدامه في القياسات القبليية. وبعد الانتهاء من القياسات والاختبارات قام الباحث بالمعالجات الإحصائية بين القياسات القبليية – البعدية للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث.

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج المعالجات التالية:

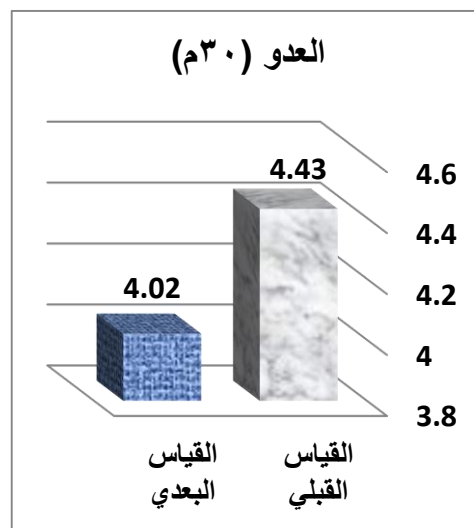
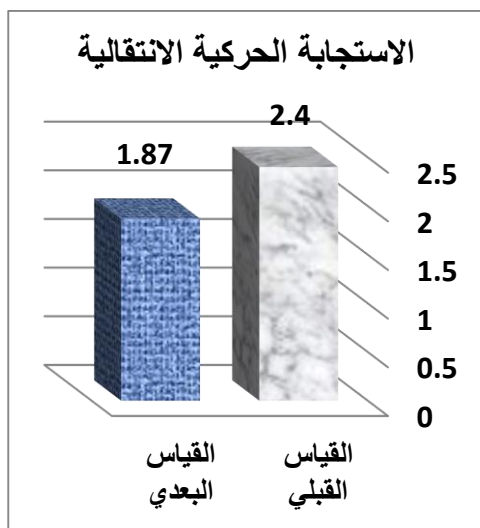
- (١) المتوسط الحسابي .
- (٢) الانحراف المعياري .
- (٣) النسبة المئوية .
- (٤) معامل الإلتواء .
- (٥) معامل الارتباط "ر" لبيرسون.
- (٦) قيمة (ت) الفروق .
- (٧) التكرارات.

عرض ومناقشة النتائج :

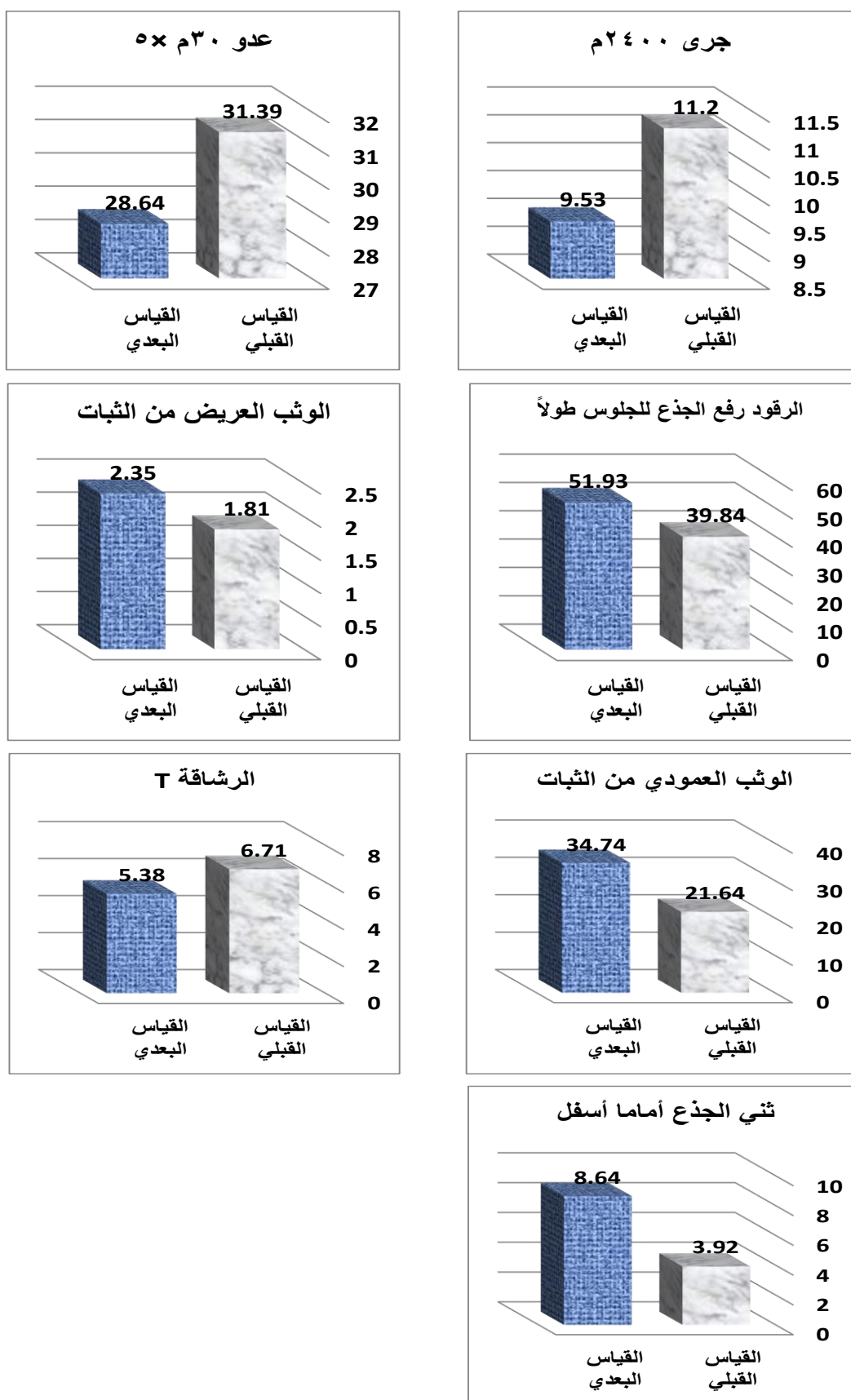
جدول رقم (١١)
المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى فى الاختبارات البدنية
لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة
ن=٢٧

متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	اختبار (ت)
		س١	س٢	س٢	س١			
اختبار السرعة الانتقالية العدو (٣٠ م) من بداية متحركة	ثانية	٤.٤٣٧	٠.٥٣٩	٤.٠٢١	٠.٩٦٥	٠.٤١٦	٩.٣٧	**٤.٨٨
اختبار نليسون للاستجابة الحركية الانتقالية	ثانية	٢.٤٠٨	٠.٨٠٩	١.٨٧٦	٠.٣٢٣	٠.٥٣٢	٢٢.٠٩	**٥.٤٧
اختبار التحمل الجرى ٢٤٠٠ م	دقيقة	١١.٢٠٠	٢.٠٨٥	٩.٥٣٢	١.٠٤٢	١.٦٦٨	١٤.٨٩	**٧.٩٩
اختبار تحمل السرعة عدو ٣٠ م × ٥	ثانية	٣١.٣٩٠	٢.٥٣٩	٢٨.٦٤٣	١.٥٣٢	٢.٧٤٧	٨.٧٥	**١٣.٦٣
اختبار تحمل القوة الرقود رفع الجذع للجلوس طولاً في خلال ٦٠ ث	عدد	٣٩.٨٤	٩.٦٣٠	٥١.٩٣١	٦.٨٣٢	١٢.٠٩١	٣٠.٣٤	**٢٣.٠٧
اختبار القدرة الوثب العريض من الثبات	متر	١.٨١٦	٠.١٩١	٢.٣٥٤	٠.٦٧١	٠.٥٣٨	٢٩.٦٢	**٥.٦٠
اختبار القدرة الوثب العمودي من الثبات	سم	٢١.٦٤	٤.٤٥٣	٣٤.٧٤٣	٨.٣٨٢	١٣.١٠٣	٦٠.٥٤	**١٦.٦٧
اختبار الرشاقة T الخاص بكرة القدم	ثانية	٦.٧١٣	٠.٧٥٠	٥.٣٨٧	٠.٢٣٨	١.٣٢٦	١٩.٧٥	**١٢.٩٤
اختبار المرونة ثني الجذع أماماً أسفل على الصندوق من الوقوف	سم	٣.٩٢٠	٣.٣٨١	٨.٦٤٣	٥.٠١٤	٤.٧٢٣	١٢٠.٤٨	**١٤.٤٦

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٥٢



شكل رقم (٢)
المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدى فى مستوى القدرات البدنية



تابع شكل (٢) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية

يتضح من الجدول رقم (١١) والشكل رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى حيث تراوحت ما بين (٤.٨٨ – ٢٣.٠٧) في مستوى القدرات البدنية للعينة البحث، وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٨.٧٥ % ، ١٢٠.٤٨ %) لصالح القياس البعدى.

يرجع الباحث وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدى في مستوى المتغيرات البدنية لتأثير البرامج التدريبية باستخدام المباريات المصغرة في تحسين مستوى القدرات البدنية، كما يرجع الباحث تفوق نتائج القياس البعدى لما تضمنه البرنامج التدريبي من تمرينات لتنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية باستخدام المباريات المصغرة خلال مدة (٦) اسابيع فترة الاعداد الخاص حيث تم تنمية مستوى القدرات البدنية من خلال التدرج في تنمية مستوى القدرات البدنية خلال تبادل العمل الهوائي واللاهوائي لتحسين مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدورى والتنفسي وتحسين مستوى القدرة العضلية والقوة والتي انعكست على تحسين نتائج اختبارات التحمل والقوة والسرعة والرشاقة، كما تضمن البرنامج التدريبي تدريبات المرونة في جزء الاحماء مما كان له تأثير إيجابي على تحسين جميع اختبارات القدرات البدنية لعينة البحث قيد الدراسة.

تتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة فيليبى كليمنتي وآخرون Filipe Clemente at el (٢٠١٥) (٢٠) والتي اظهرت نتائجها أن المباريات المصغرة تساعد على تحسين الأداء اللاهوائي كما تؤدي إلى تحسين مستوى السرعة والقدرة الانفجارية وهو ما يتفق مع نتائج البحث حيث تحسنت نتائج اختبارات السرعة والقدرة العضلية نتيجة لتدريبات القوة والقدرة والسرعة.

وهو ما يوضح التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي قيد الدراسة وفي هذا الصدد يوضح حسن أبو عبده (٢٠١٧) (٤) إن تخطيط التدريب في كرة القدم يلعب دورا هاما وأساسيا في تقدم وتحسين مستوى الانجاز للاعبين والتقدم بالحالة التدريبية لهم من خلال ترتيب الواجبات والمتطلبات الرئيسية التي تحقق أهداف الخطة الموضوعية.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه مفتى إبراهيم (٢٠١٤) (٨) أن يتم الارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة من خلال التدريبات المشابهة للأداء خلال المباراة في جزء الإعداد البدني الخاص يؤدي إلى إكساب الناشئ القدرات البدنية الخاصة والضرورية لنشاط كرة القدم ، والتي أجمع الخبراء على أنها خمس وهي: القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة.

كما تتفق نتائج الدراسة مع ما يشير إليه ستات اريك Statt Eric (٢٠١٥) (٢٩) في ان التدريبات البدنية باستخدام الكرة في ألعاب المساحات الصغيرة تساعد على تطوير مستوى القدرات البدنية في اتجاه التحمل والقوة والسرعة.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه سراج الدين عبد المنعم (٢٠٠٧) (٥) أن التدريبات الخاصة تتم بالتركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد وبعد أن يكون الرياضي قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والقوة والتوازن والتوافق والدقة والمرونة حيث أن إهمال أى عنصر من هذه العناصر قد يعرض اللاعب إلى الإصابة لذا لم يكن قد أعد جيدا بالنسبة لتلك العناصر ويحتاج اللاعب إلى الرشاقة عند إدماج عدة مهارات حركية في أداء واحد أو أداءات متنوعة بدقة عالية تحت ظروف مستقرة كالتى تحدث في كرة القدم.

تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كلاً من أغويار أم وآخرون Aguiar, M et al (٢٠١٢) (١١)، هيل هاس وآخرون Hill Hass et al (٢٠١١) (٢١) في أن المباريات المصغرة تطورت لتصبح استراتيجية شعبية لتحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، كما تتأثر المباريات المصغرة بالعديد من المتغيرات ومنها على سبيل المثال حجم الملعب وعدد اللاعبين والتي يمكن أن تؤثر على الحالة البدنية أثناء الموسم التدريبي، وإذا نفذت بشكل فعال فأنها قد تتجاوز شدة المباراة.

كما تتفق مع نتائج دراسة كلاً من كليمنت أف وآخرون Clementa, F et al (٢٠١٢) (١٥)، نجو جى جى وآخرون Ngo, J et al (٢٠١٢) (٢٧)، هيل هاس وآخرون Hill Hass et al (٢٠١١) (٢١)، دلال أ وآخرون Dellal, A et al (٢٠١١) (١٦) جونز أس و دورست بي Jones,

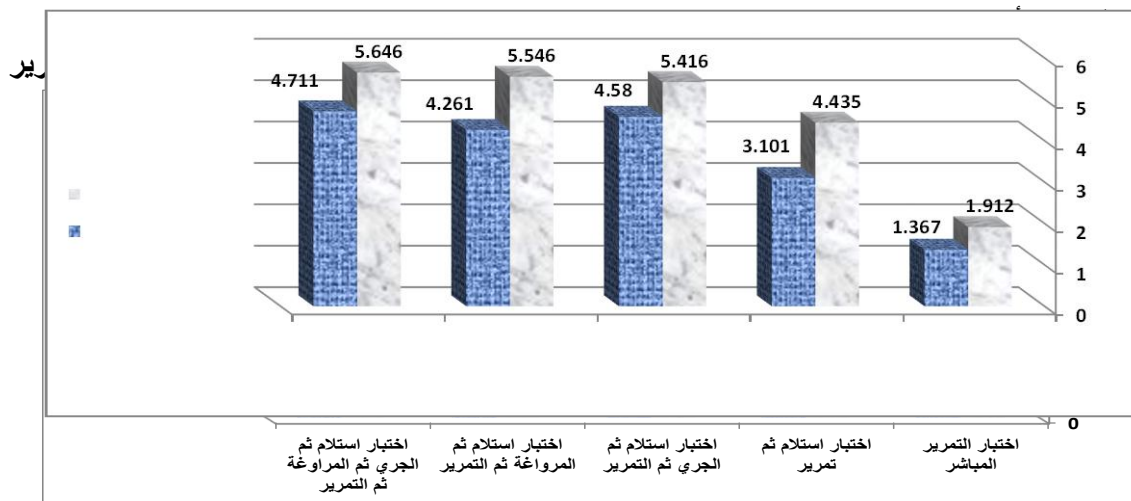
S & Drust, B (٢٠٠٧) (٢٤) في ان التلاعب في حجم مساحة الملعب أو المنطقة هي واحدة من العوامل الرئيسية في استخدام المباريات المصغرة ، حيث تبين أنه مع اختلاف أحجام مساحة الملعب، يتم تغيير حالات معينة من اللعب، ووجد أنه كلما كان حجم أو مساحة الملعب أصغر كان هناك انخفاض في مستوى معدل الأداء البدنية الهوائية وأكبر في معدل الاداءات اللاهوائية، كما تبين أن معدل الاداءات المهارية تصل لأعلى شدة لها خلال الاداء في الملاعب المصغرة وتؤثر على تحسين مستوى دقتها وسرعتها حيث يحتاج الاداء لاتقان كبير داخل تلك المساحات الصغيرة، لذا يمكن للمدربين التلاعب في حجم الملعب ومساحته معتمدا على عدد اللاعبين وما هي الحالة البدنية لهم وكيف يمكن أن تكون وماذا يريدون من التدريب خلال الموسم التدريبي.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى فى اختبارات الاداءات المهارية المنتهية بالتمرير لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة ن=٢٧

اختبار (ت)	نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المنتهية بالتمرير
			٢٤±	٢س	١٤±	١س		
**٨.٧١٣	٢٨.٥٠٤	0.545	٠.٢١٤	١.٣٦٧	٠.٣٤٣	١.٩١٢	ثانية	اختبار التمرير المباشر
**٣٢.٦٥٧	٧٦.٦٤٨	1.697	٠.٢١٤	٣.٩١١	٠.٢٧٦	٢.٢١٤	درجة	اختبار استلام ثم تمرير
**١٥.١٣٤	٣٠.٠٧٨	١.٣٣٤	٠.٢٦٥	٣.١٠١	٠.٦٥٨	٤.٤٣٥	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم التمرير
**٣٧.٤٢٨	84.451	1.700	٠.٢٢٦	٣.٧١٣	٠.١٤٧	٢.٠١٣	درجة	اختبار استلام ثم الجري ثم التمرير
**٦.٦٦٢	١٥.٤٣٥	0.836	٠.٣١١	٤.٥٨٠	٠.٧٤٧	٥.٤١٦	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم التمرير
**١٩.٣٤٩	63.861	1.214	٠.٣١٦	٣.١١٥	٠.٢١١	١.٩٠١	درجة	اختبار استلام ثم المراوغة ثم التمرير
**١١.٩٦٥	٢٣.١٦٩	1.285	٠.٣١٨	٤.٢٦١	٠.٦٥٨	٥.٥٤٦	ثانية	اختبار استلام ثم المراوغة ثم التمرير
**٢٩.٩٧١	94.983	1.742	٠.٣١٧	٣.٥٧٦	٠.٢٢٣	١.٨٣٤	درجة	اختبار استلام ثم الجري ثم التمرير
**٩.٩٣٥	١٦.٥٦٠	0.935	٠.٣١٧	٤.٧١١	٠.٦٤٧	٥.٦٤٦	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم التمرير
**٣٧.٣٤٤	83.181	1.459	٠.٤١٨	٣.٢١٣	٠.٢١١	١.٧٥٤	درجة	اختبار التمرير المباشر

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٥٢



شكل (٣) (ب)

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدى فى مستوى دقة الاداءات المهارية التى تنتهي بالتمرير

كما يتضح من الجدول رقم (١٢) والشكل (٣) (أ)، (ب) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى حيث ترواحت ما بين (٦.٦٦٢ – ٣٧.٤٢٨)، كما بلغت نسبة التحسن ما بين (١٥.٤٣% - ٩٤.٩٨%) في مستوى الاختبارات المهارية لفاشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة التي تنتهي بالتمرير للعبة البحث.

ويرجع الباحث السبب في تحسن مستوى الأداءات المهارية الهجومية الخاصة بالتمرير لاحتواء البرنامج التدريبي المطبق في الدارسة على تدريبات متنوعة للتمرير في صور متعددة تحاكي مواقف المباراة من خلال التنوع في التطبيق على مساحات الملعب المختلفة حيث تضمن البرنامج تدريبات التمرير تحت ظروف مختلفة وومتدرجة الصعوبة مما ساعد عينة البحث على ظهور تحسن واضح في مستوى الأداءات المهارية الخاصة بالتمرير وذلك في سرعة ودقة الأداء المهارى للتمرير.

ويفسر الباحث التحسن في مستوى الأداءات المهارية المركبة المنتهية بالتمرير إلى احتواء البرنامج التدريبي على التدريبات المهارية من خلال مواقف اللعب المتعددة وفي مساحات متباينة وما يتشابه مع سرعة ودقة الأداء أثناء المباراة مع التركيز على الأداء تحت ضغط المنافس وهذا يتفق مع ما توصل إليه محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) (٦) حيث أثبتت نتائجهم أن البرنامج التدريبي أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية الأداءات المهارية المركبة.

كما تتفق مع نتائج دراسة كلاً من كليمنت أف وآخرون Clementa, F et al (٢٠١٢) (١٥)، نجو جى وآخرون Ngo, J et al (٢٠١٢) (٢٧)، هيل هاس وآخرون Hill Hass et al (٢٠١١) (٢١)، دلال وآخرون Dellal, A et al (٢٠١١) (١٦) جونز أس و دورست بي Jones, S & Drust, B (٢٠٠٧) (٢٤) في ان المباريات المصغرة بالتحكم في مساحة الملعب تساعد على تحسين دقة وسرعة التمرير، كما يؤدي انخفاض اعداد اللاعبين المشاركين في الألعاب المصغرة ، لزيادة عدد مرات لمس اللاعبين للكرة والمشاركة في تكرار الأداءات داخل اللعبة مما يساعد على تحسين الاداءات المهارية المنتهية بالتمرير.

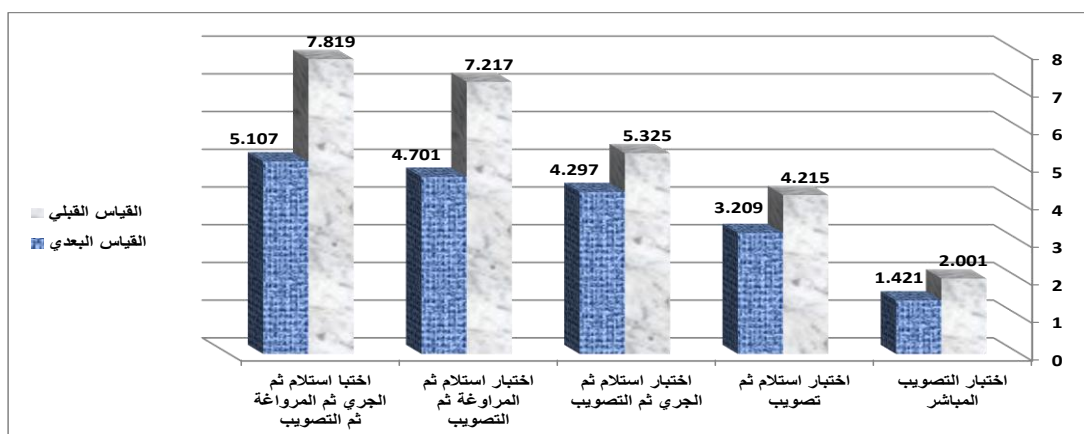
كما تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من فانشيني أم وآخرون Fanchini, M et al (٢٠١١) (١٧)، هيل هاس وآخرون Hill Hass et al (٢٠١١) (٢١) والتي توصلت إلى أن المباريات المصغرة تساعد المدربين على التحكم في ايقاع اللعب مما يساعد على تحسين الاداءات المهارية تحت ضغط المساحة وعدد اللاعبين المشاركين في التدريب والتحكم في عدد مرات التمرير والانهاء على المرمي مما يساعد في تحسين مستوى الاداء الفردي والجماعي للاعبين في صورة تحكاي المباراة.

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدى فى اختبارات الأداءات المهارية المنتهية بالتصويب لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة ن=٢٧

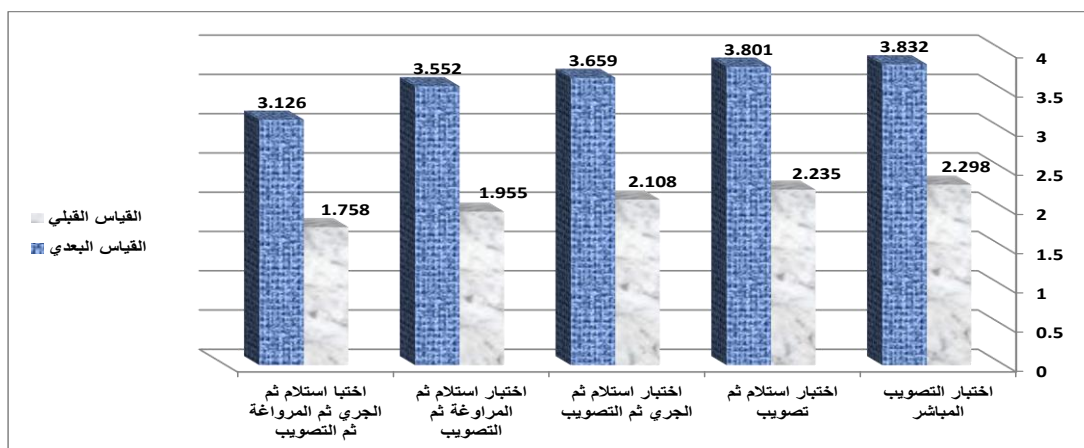
اختبار (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات المهارية المنتهية بالتصويب
			س٢	ع±٢	س١	ع±١		
**٨.٧١٠	٢٨.٩٨٥	0.580	١.٤٢١	٠.٢٨٧	٢.٠٠١	٠.٣٧٦	ثانية	اختبار التصويب المباشر
**٣١.٧٥٥	66.753	1.534	٣.٨٣٢	٠.٢٦٣	٢.٢٩٨	٠.٢٨٢	درجة	اختبار استلام ثم تصويب
**١٠.٢٨٩	٢٣.٨٦٧	1.006	٣.٢٠٩	٠.٢٩٩	٤.٢١٥	٠.٦٢٧	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم التصويب
**٢٦.٢٤٨	70.067	1.566	٣.٨٠١	٠.٣١٤	٥.٣٢٥	٠.٢٢٢	درجة	اختبار استلام ثم الجري ثم التصويب
**٩.٠٣٨	٢٤.٠٣٧	1.028	٤.٢٩٧	٠.٢٨٩	٧.٢١٧	٠.٧٠٥	ثانية	اختبار استلام ثم المراوغة ثم التصويب
**٢٦.٩٦٣	73.576	1.551	٣.٦٥٩	٠.٣١٥	١.٩٥٥	٠.٢٦٥	درجة	اختبار استلام ثم المراوغة ثم التصويب
**٢٠.٥٢٢	٣٤.٨٦٢	٢.٥١٦	٤.٧٠١	٠.٣٣١	٧.٨١٩	٠.٧٢٤	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم التصويب
**٣٠.٩٦٢	81.687	1.597	٣.٥٥٢	٠.٢١٧	١.٧٥٨	٠.٢٨٧	درجة	اختبار استلام ثم الجري ثم التصويب
**١٧.١٦١	٣٤.٦٨٤	٢.٧١٢	٥.١٠٧	٠.٣٤١	١.٧٥٨	٠.٩٧١	ثانية	اختبار استلام ثم الجري ثم التصويب
**١٩.٦٣٥	77.815	1.368	٣.١٢٦	٠.٣٨٧	١.٧٥٨	٠.٣٢٧	درجة	اختبار استلام ثم الجري ثم التصويب

*قيمة " ت " الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٥٢



شكل (٤) (أ)

المتوسط الحسابى بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى سرعة الاداءات المهارية التى تنتهى بالتصويب



شكل (٤) (ب)

المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي في مستوى دقة الاداءات المهارية التي تنتهي بالتصويب

فيما يوضح جدول رقم (١٣) والشكل رقم (٤)، (أ)، (ب) وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي حيث تراوحت ما بين (٨.٧١٠ - ٣١.٧٥٥)، كما بلغت نسبة التحسن ما بين (٢٣.٨٦% - ٨١.٨٦%) في مستوى الاختبارات المهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة التي تنتهي بالتصويب للعيينة البحث.

ويرجع الباحث السبب في تحسن مستوى الاداءات المهارية المنتهية بالتصويب لاحتواء البرنامج التدريبي على تدريبات ومواقف متنوعة لتدريبات التصويب من خلال المباريات المصغرة، وتم تطبيقها في البرنامج من خلال التدرج في الصعوبة وباشكال تدريبية مستخلصة من مواقف الأداء في المباريات، كذلك تقنين التدريبات محتوى البرنامج التدريبي بصورة علمية من خلال التدرج في مكونات حمل التدريب والتنوع في تدريبات التصويب بصورة مندمجة مع الاداءات المهارية المتنوعة مثل التمرير والجرى والاستلام والمروعة أدى لتطوير وتحسين الاداءات المهارية المركبة المنتهية بالتصويب.

ويفسر الباحث تحسن الاداء في القياس البعدي في مستوى الاداءات المهارية المركبة المنتهية بالتصويب لفعالية أسلوب المباريات المصغرة على تطوير مستوى الاداء المهارى بصورة متنوعة تحت ضغط مساحة اللعب خلال الاداء أو ضغط المنافس خلال اداء التدريب مما يسمح بحدوث عملية التطور والتحسين المستهدفة من العملية التدريبية خلال تطبيق البرامج التدريبية، حيث أن هذا الأسلوب يوفر للمدرب اتقان اللاعبين لمستوى الاداء بصورة أكثر تنوع من أي أسلوب آخر حيث يوفر هذا الأسلوب في التدريب اللعب في مساحات صغيرة، بالإضافة لأداء التدريبات تحت ضغط المنافس، مما يؤثر إيجابياً على مستوى دقة الاداء.

كما يرجع الباحث تحسن الاداء من حيث تناقص الزمن الكلى للأداء إلى إتباع تدريبات متنوعة تؤدي إلى تحسن واضح في الاداء وهذا يتفق مع ما توصل إليه إبراهيم شعلان (٢٠١٢) (١) أن إعداد التدريبات المهارية المركبة في المراحل المتقدمة من البرنامج يعطى للناشئين فرصة التفكير واتخاذ القرار التي تضمن مواقف اللعب المختلفة ومتطلبات الاداء خلال المباراة.

ويضيف محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠) (٦) أن التصويب يمثل الحد الفاصل والعامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة وذلك لان جميع مكونات اللعب الخطئية تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنته بالتصويب.

وتتفق نتائج البحث مع ما اشار إليه J.Luxbacher (٢٠١١) (٢٣) أن التصويب هو الذي يحدد نجاح الفريق في الفوز بالمباراة هو نهاية الهجوم وامتلاك الفريق للاعبين يجيدون التصويب بأشكال متنوعه يساعد الفريق على استغلال الفرص فهما كانت خطط اللعب المنفذة من قبل أي فريق بدون نهاية جيدة للهجوم لم يتمكن من الفوز ولذلك يجب الاهتمام بتطوير الاداءات الخطئية الهجومية الفردية للاعبين في السيطرة والاستحواذ والانطلاق بالكرة والتصويب بأشكال متنوعه.

كما تتفق نتائج الأداءات المهارية المنتهية بالتصويب مع نتائج دراسة احمد صبيح (٢٠١٨) (٢) حيث توصلت نتائجها إلى تحسن مستوى الأداءات المهارية المنتهية بالتصويب نتيجة لتدريبات الأداءات المهارية المرتبطة بالأداء الخطي الهجومي، بينما جاء تحسن الأداءات المهارية المرتبطة بالتصويب قيد الدراسة الحالية نتيجة للتركيز على تدريبات القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بتدريبات الأداء الخطي الهجومي، مما يوضح أهمية الاهتمام بأساليب التدريب على الأداءات المهارية والخطية.

ويضيف دراسة موريس تشارلز Morris Charles (١٩٩٤) (٢٦) ان أسلوب التدريب على الأداءات المهارية يحدد مدى تطور مستوى اللاعبين، لذا فهناك أساليب تدريبية تساعد على تحسين مستوى سرعة الأداء المهارى والبعض الآخر يساعد على تحسن مستوى دقة الأداء المهارى، ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة في ان أسلوب التدريبات الجانبية المصغرة له مستويات فعالية كبيرة في تحسن مستوى دقة الأداء للناشئين عينة الدراسة.

كما يوضح حسن أبو عبده (٢٠١٧) (٣) ان الأداءات المهارية في كرة القدم تعتبر احد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى، و هي احد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم و بدون أدائها و إتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ فعاليات المدرب الخاصة بالجانب الخطي أثناء المباراة ، و لضمان إتقان المهارات الأساسية و تنميتها أثناء المنافسة أن يقوم اللاعب من وقت لآخر بأداء تلك المهارات في ظروف مختلفة تتميز بعامل الصعوبة عما يقابله اللاعب أثناء مواقف المباراة المختلفة.

كما تتفق مع نتائج دراسة كلا من كليمنت أف وآخرون Clementa, F et al (٢٠١٢) (١٥)، نجو جى جى وآخرون Ngo, J et al (٢٠١٢) (٢٧)، هيل هاس وآخرون Hill Hass et al (٢٠١١) (٢١)، دلال أ وآخرون Dellal, A et al (٢٠١١) (١٦) جونز أس و دورست بي Jones, B (٢٠٠٧) (٢٤) S & Drust, B فى ان المباريات المصغرة بالتحكم فى مساحة الملعب تساعد على تحسين دقة وسرعة التصويب.

الاستنتاجات:

في حدود أهداف البحث والإجراءات المتبعة وتطبيق البرنامج التدريبي والأسلوب الإحصائي المستخدم تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:-

- (١) أظهر البرنامج التدريبي باستخدام المباريات المصغرة فروقاً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي فى مستوى القدرات البدنية حيث بلغت قيمة الفرق ما بين (٠.٤١٦ - ١٣.١٠٣).
- (٢) أظهر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة فروقاً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي فى مستوى الأداءات المهارية المنتهية بالتمرير حيث بلغت قيمة الفرق ما بين (٠.٥٤٥ - ١.٧٤٢).
- (٣) أظهر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة فروقاً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي فى مستوى الأداءات المهارية المنتهية بالتصويب حيث بلغت قيمة الفرق ما بين (٠.٥٨٠ - ٢.٧١٢).

التوصيات:

- من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي الباحث:-
- (١) استخدام على المباريات المصغرة في برامج اعداد الناشئين خلال فترات الموسم التدريبي.
 - (٢) استخدام المباريات المصغرة في تحسين مستوى القدرات البدنية باستخدام الكرة.
 - (٣) استخدام المباريات المصغرة في تحسين مستوى الأداءات المهارية المركبة.
 - (٤) اجراء المزيد من الابحاث التي تهتم بالبحث عن الأساليب التدريبية الحديثة في كرة القدم والتي تستهدف تطوير مستوى الحالة التدريبية للناشئين.

المراجع :

المراجع العربية :

- ١- ابراهيم حنفى شعلان
 - ٢- احمد صبيح ديوان الشمري
 - ٣- حسن السيد أبو عبدة
 - ٤- حسن السيد أبو عبدة
 - ٥- سراج الدين محمد عبد المنعم
 - ٦- محمد شوقى كشك ،
أمر الله احمد البساطي
 - ٧- مفتي ابراهيم حماد
 - ٨- مفتي ابراهيم حماد
- كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
تأثير التدريبات الفنية الإجبارية على بعض الأداءات
المهارية والخططية لناشئ كرة القدم بدولة الكويت ،
رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة الاسكندرية .
الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق) ،
ماهى للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر ،
الاسكندرية
الموسوعة العلمية فى التدريب ، دليل الاعداد البدنى ، لكرة
القدم ، الطبعة الاولى ، القاهرة .
أسس الاعداد المهارى والخططى فى كرة القدم (ناشئين-
كبار) ، المنصورة .
البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء
الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
التدريب الرياضى التربوى ، مؤسسة المختار ، القاهرة .

المراجع الأجنبية :-

- 9- Adam L Owen. Wong , (2014): Physical and technical comparisons between various sided games within professional soccer. <https://www.researchgate.net>
- 10- Adam Panter, Keith Johnston, Chris Mullins and Yasuyuki Sato, (2008): Small sided games: Can they aid skill learning and development in youth players? The technical effects of altering pitch size and player numbers, 2008, Sheffield Wednesday FC Academy, United Kingdom
- 11- Aguiar, M & Botelho, G & Lago, C & Macas, (2012): A review on the effects of Soccer Small-Sided Games. Journal of Human Kinetics. 33 (1), 103-113 .
- 12- Alejandro Rodriguez Fernandez (2017): (PDF Available) in The Journal of Sport medicine and physical fitness 57 (5) : 529-536 May 2017 , www.researchgate.net .
- 13- Athanasios Katis And Eleftherios Kellis (2009): Effects Of Small-Sided Games On Physical Conditioning And Performance In Young Soccer Players, Journal Of Sports Science And Medicine no. 8, 374-380, 2009
- 14- Bruno Travassos and Luís Vilar and Duarte Araujo (2014): Tactical performance changes with equal vs unequal numbers of players in small-Sided football games Article · August.
- 15- Clementa, F & Couceiro, M & Martins, F (2012): The usefulness of Small sided games on soccer training. Journal of Physical Education and Sport . 12 (1), 93-102
- 16- Dellal, A & Lago-Penas, C & Wong, D & Chamari, K. (2011): Effect of the number of ball contacts within bouts of small-sided soccer games .International journal of sports physiology and performance. 6, 322-333

- 17- **Fanchini, M & Azzalin, A** (2011): Effect of bout duration on exercise intensity and technical performance of small-sided games. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 25, 453-458
- 19- **Filipe Manuel Clemente. (2014):** Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using Small-Sided Soccer Games: Methodological Proposals , www.researchgate.net **Fernando Manuel Lourenco Martins,Rui Mendes** STRENGTH AND CONDITIONING in , Article *JOURNAL* 36(3):76-87 · June 2014.
- 20- **Filipe M Clemente. (2015):** Differences in U14 football players' performance between different small-sided conditioned games , Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra, Portugal ,October .
- 21- **Hill Hass, (2011):** Physiology of Small-Sided Games Training in Football: A Systematic Review. *Sports Med*. 41 (3), 199-220 .
- 22- **J Halouani , (2017):** The effects of game types on intensity of small-sided games among pre-adolescent youth football players 2017 , US National Library of Medicine National Institutes of Health , www.ncbi.nlm.nih.gov.
- 23- **J.Luxbacher (2011):** Attacking Soccer, google Book Search in Proceedings of University of Pittsburgh, Available at Human Kinetics.com
- 24- **Jones, S & (2007):** Physiological and technical demands of 4v4 and 8v8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*. 39 (2), 150-156.
- 25- **Koklu, Y & Albayrak, M (2013):** Improvement of the physical conditioning of young soccer players by playing small sided games on different pitch size special reference to physiological responses. *Kinesiology* . 45 (1), 41-47.
- 26- **Morris Charles (1994):** Comparative effect of scribed training and soccer programs on skill test scores Bonn.
- 27- **Ngo, J & Tsui, MC & (2012):** The effects of man-marking on work intensity in small-sided soccer games. *Journal of Sports Science and Medicine*. 11, 109-114
- 28- **Sampaio J.E and Lago C (2014):** Effects of pacing, status and unbalance in time motion variables, heart rate and tactical behavior when playing 5-a-side football small-sided games, *J Sci Med Sport*.

- 29- **Statt Eric H.** (2015): Small sided games: physical activity, heart rate, and skill outcomes in club-level, adolescent girls soccer conservancy .umn.edu, University of Minnesota Twin Cities Dissertations and Theses Dissertations.
- 30- **Stephen Hissey, S.** (2014): Comparison Of The Physical, Physiological And Perceptual Demands Of Small-Sided Games And Match Play In Professional Football Players. Retrieved from <http://ro.ecu.edu.au/theses/1423>
- 31- **Steven Jones & Barry Drust,** (2007): Physiological And Technical Demands Of 4 V 4 And 8 V 8 Games In Elite Youth Soccer Players, Journal of Kinesiology vol. 39 iss.2, pp. 150-156.
- 32- **VILAR, Luis, ESTEVES, Pedro T., TRAVASSOS, Bruno, PASSOS, Pedro, LAGO-** (2014): Varying numbers of players in small-sided soccer games modifies action opportunities during training. International Journal of Sports Science and Coaching, 9 (5), 1007-1018. <http://shura.shu.ac.uk>.