



تأثير استخدام المباريات المصغرة على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لبراعم كرة القدم

*م.د/ السيد عبد المرضى السيد أحمد

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبي بإستخدام المباريات المصغرة لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة - الرشاقة - المرونة - التحمل الدروي التنفسي) ومستوى أداء المهارات الهجومية (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الداخلى - الجرى بالكرة - ضرب الكرة بالرأس من الثبات) لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) برعم في كرة القدم تحت (١٣) سنة كمجموعة تجريبية واحدة، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - إختبارات مهارة - البرنامج التدريبي بإستخدام المباريات المصغرة.

ومن أهم النتائج :

- ١- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المباريات المصغرة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على بعض القدرات البدنية الخاصة لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.
- ٢- يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المباريات المصغرة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على مستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.
- ٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين (٨.٩٨% - ٥٢.٣٨%).
- ٤- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء المهارات الهجومية فى كرة القدم تراوحت ما بين (٢٠.١٧% - ٥٤.٦٧%).

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.



Research Summary

The effect of using mini-games on the development of some abilities Physical and offensive skills of football buds

Dr., : Al-Sayed Abdel Mardi Al-Sayed Ahmed.

The research aimed to develop a training program using mini-matches for football buds under (13) years old and to know its impact on some physical abilities (muscular ability of the legs - transitional speed - speed endurance - agility - flexibility - respiratory durability - respiratory endurance) and the level of performance of offensive skills (kicking the ball with the sole of the foot - kicking the ball with the inner face of the foot - running with the ball - hitting the ball with the head from stability) for football buds under (13) years, and the researcher used the experimental approach on a sample of (16) buds in football under (13) years as an experimental group One of the research tools: physical tests - skill tests - training program using mini-games.

Among the most important results:

- 1- The training program using mini-match training has a statistically significant positive effect at the level of (0.05) on some of the special physical abilities of football buds under (13) years.
- 2- The training program using mini-match training has a statistically significant positive impact at the level of (0.05) on the level of performance of the offensive skills of football buds under (13) years.
- 3- There are improvement rates for the measurement of the distance from the tribal members of the basic research sample in some of the special physical abilities under research ranged between (8.98% - 52.38%).
- 4- There are rates of improvement of the measurement of the distance from the tribal members of the basic research sample in the level of performance of offensive skills in football ranged between (20.17% - 54.67%).



تأثير استخدام المباريات المصغرة على تطوير بعض القدرات

البدنية والمهارات الهجومية لبراعم كرة القدم

*م.د/ السيد عبد المرضى السيد أحمد

المقدمة ومشكلة البحث :

إن رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، وتطور طرق وأساليب إعداد اللاعبين بدنيا وفنيا وخططيا، مما ساعد ذلك اللاعبين إلى الارتقاء، وتحقيق الإنجاز الرياضي المنشود، والوصول للمستويات العليا. وحيث أن التطور الحادث على رياضة كرة القدم ملحوظ جدا حاليا عما كانت عليه سابقا، وفرض هذا التطور واجبات بدنية ومهارية وفنية وخططية عديدة، وكما أن تقارب المستويات البدنية والمهارية أو الخططية للناشئين قد أدى الى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة، مما دفع الباحثين والدارسين والمهتمين بشئون رياضة كرة القدم إلى الاهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية، والبحث عن أساليب متنوعة في عملية التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والارتقاء به للمستويات العليا.

ويتفق كل من: كوين Queen (٢٠٠٥)، إبراهيم شعلان (٢٠١٠) على أن التأسيس القاعدي للاعب كرة القدم يعتبر محورا جوهريا للوصول بمستوى أداء اللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية، والتي تمكنهم من تحقيق الانجازات، ليست فقط على الصعيد المحلي ، ولكن على الصعيد العربي والدولي والعالمي ، الأمر الذي دفع بعلماء التدريب الرياضي الى دراسة خصائص النمو لدى المراحل العمرية للبراعم والأشبال والناشئين، سعياً منهم للوقوف على العلاقة بينها، وبين عملية التدريب لعناصر الإعداد البدني والمهارى والخططى والنفسي والذهني، وأيضاً للوصول الى الأسس والمبادئ العملية لتنظيم تلك العلاقة، وبما يرتقى ويطور من أداء اللاعبين الصغار. (٢٧:٢٢)(١٥:١)

إن من ضمن أهم الأساليب التي تم استخدامها في تطوير قدرات لاعبي كرة القدم هو تدريب اللاعبين في مناطق محددة وبمساحات صغيرة، إذ إن اللعب في مثل هذه المساحات يفرض على اللاعبين متطلبات تشابه المتطلبات التي يحتاجها اللاعب في المباريات الرسمية مثل سرعة

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.



اتخاذ القرار، والتصرف الصحيح، وضغط المنافس وغيرها من الأمور المهمة الأخرى، إن لهذا الأسلوب من التدريب أهمية ودور بارز في تطوير إمكانيات الفرق التي تستخدمه في كافة الجوانب، ومن أهمها الجانب المهاري، وعمل هذه التمرينات أساسا على تطوير الصفات والقدرات البدنية المتعلقة بكرة القدم كتحمل السرعة، السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، الرشاقة والمرونة، ويعتقد بعض المدربين إن هذه التمرينات ضرورية ويجب إن يعطيها المدرب بعناية إذ لا يمكن الاستغناء عنها لأنها التمرينات التي تعمل على البناء المباشر لمستوى الرياضي فضلا عن تطويرها للقدرات البدنية، والتي تعمل على تكامل الأداء المهاري، وترقية الفهم الخططي للاعبين. (٣٨ : ٥)

ويذكر جونز Jones (٢٠٠٤) أن المباريات المصغرة هي مباريات تستخدم عدد قليل من لاعبي كرة القدم في مساحات محددة، وتستطيع من خلالها تطوير مستوى المهارات الأساسية للناشئ، وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري لهم، حيث توضع شروط للمباراة تجعل الأداء أكثر دقة وتشويق، وكذلك اشترك كل فريق في الأداء، وكل لاعب داخل الفريق نفسه، فهي منظومة لعب تعمل في إطار منظومة أكبر، وهي الفريق مع اشترك كل اللاعبين في الهجوم والدفاع. (٥:٢٢)

ويشير هاوس House (٢٠١٧)، موريسون Morison (٢٠١٩) أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة، وفي مساحة صغيرة، وبعدد قليل من اللاعبين وهي تحمل أهداف عديدة مثل أهداف إعدادية عندما تسهم في إعداد اللاعب وتهيئته، وعندما تستخدم في عملية الإحماء في مقدمة الوحدة التدريبية، أهداف تعليمية عندما يكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب، وأهداف تدريبية عندما تهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التي سبق تعلمها، وأهداف تروحية عندما تهدف إلى الهروب من الأحمال المرتفعة والتدريب العالي، وتستخدم أيضا في الختام والترويح للاعبين، وأهداف تنافسية إذا كانت في إطار تنافسي لتحديد فائز ومهزوم. (١١٢:٢١) (٢٠٣:٢٥)

ويشير حسن أبو عبده (٢٠١٦) أن هدف التدريب في كرة القدم هو الاعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا ونفسيا لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المتكامل. (٢١ : ٨)

ويعتبر إتقان اللاعب للمهارات والخطط الهجومية (الجري بالكرة - التمرير - التصويب - المراوغة) ركيزة أساسية للقيام بتنفيذ الواجبات المكلف بها، ويجب على اللاعب أن يقرن تحركه بقدرته الفائقة على أداء المهارات الهجومية، فهو يستطيع أن يجري بالكرة ويمرر، ويقوم بالخداع أثناء تحركه وجريه، وأن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة. (٧٩ : ٦) (٣٣ : ٨)



ويتفق كل من : أمر الله البساطي (٢٠٠٧)، حسن أبو عبده (٢٠١٦) على أن المهارات الهجومية هي عصب الأداء حيث تتوقف نتائج المباريات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة، وقدرتهم لتوظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق، وإجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب فاللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة، ويكتسب أهمية خاصة في الفريق. (١٥:٤)(٧:٣٤)

وبإطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرجعية، والتي تناولت تدريبات المباريات المصغرة في مجال كرة القدم سواء العربية منها أو الأجنبية مثل دراسة كل من : قام كاتيس وكيلس Kattes & Kellas (٢٠٠٩)(٢٣)، هجران ناصر وطارق أحمد (٢٠٢٠) (١٨)، أحمد صبيح (٢٠٢١)(٣)، رائد حلمي وآخرون (٢٠٢١)(١٠)، أحمد المغاوري (٢٠٢٢) (٢)، محمد عامر (٢٠٢٢)(١٥)، هجران ناصر (٢٠٢٣)(١٩) أتضح من نتائجها فاعلية تدريبات المباريات المصغرة في تحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم، إلا أن هذه الدراسات العلمية - على حد علم الباحث - لم تتطرق إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات المباريات المصغرة في تحسين الأداء البدنى والمهارى لبراعم كرة القدم تحت ١٣ سنة.

كما أنه من خلال خبرة الباحث العلمية والعملية وقيامه بتدريب براعم كرة القدم بأكاديمية (Play Maker) لكرة القدم تحت (١٣) سنة بمدينة بنها، بالإضافة إلى إحتكاكه بكثير من مدربي كرة القدم لاحظ ضعف بعض القدرات البدنية وانخفاض مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الداخلى - الجرى بالكرة - ضرب الكرة بالرأس من الثبات) لبراعم كرة القدم ، وقد يرجع السبب فى ذلك أن برامج التدريب الموضوعة للإرتقاء بمستوى الأداء البدنى والمهارى خلال فترة الإعداد الخاص تكاد تخلو من إستخدام تدريبات المباريات المصغرة، مما يضىء على الوحدة التدريبية كثير من الملل والفتور، وعدم توافر عنصر التشويق بهذه البرامج التدريبية ، مما يؤثر بالسلب على النواحي البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة، وهنا إتجه الباحث إلى استخدام تدريبات المباريات المصغرة، والتي تتميز بصغر المساحة وقلة العدد مما يجعل براعم كرة القدم يشعرون بالإثارة والسرور، وكأنهم في مباراة أو مواقف لعب أكثر واقعية بدلا من التدريبات التقليدية، والتي لا تتطابق مع ما يحدث فعليا في المباراة، حيث إنها قد تكسب براعم كرة القدم بعض القدرات البدنية الخاصة، فيكون لدى البرعم القدرة على أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة القدم بشكل جيد.



ومما تقدم دفع الباحث إلى وضع التساؤل التالي : ما تأثير استخدام المباريات المصغرة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة؟
أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة ومعرفة تأثيره على:

- ١- بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة - الرشاقة - المرونة - التحمل الدوري التنفسي) لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.
- ٢- مستوى أداء المهارات الهجومية (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الداخلي - الجرى بالكرة - ضرب الكرة بالرأس من الثبات) لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الواحدة في بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة - الرشاقة - المرونة - التحمل الدوري التنفسي) لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى أداء المهارات الهجومية (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الداخلي - الجرى بالكرة - ضرب الكرة بالرأس من الثبات) لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- ٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.

مصطلحات البحث:

المباريات المصغرة Small sided games :

هي "مباريات تلعب بعدد قليل من اللاعبين مثل (٢ ضد ٢) أو (٤ ضد ٤) أو (٥ ضد ٥) أو (٦ ضد ٦) أو (٧ ضد ٧) وتلعب بحارس للمرمي أو بدون وفي مساحة أصغر ومحددة ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن أن يكون هناك مرمي أو أكثر أو بدون مرمي وهي تحمل أهداف عديدة بدنية أو مهارية أو خطية وتتسم بالمتعة والتشويق". (٢٠:٢٨)



المهارات الهجومية Offensive skills:

هى " جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون عند استحواذهم علي الكرة لبناء هجمة ضد مرمي الفريق المنافس لإحراز هدف". (٢٦: ١٠٣)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة قام كاتيس وكيلس Kattes & Kellas (٢٠٠٩) (٢٣) وأستهدفت التعرف علي تأثير استخدام المباريات المصغرة علي الأداء البدني والفني لناشئي كرة القدم، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٤) ناشئ كرة القدم تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٧) ناشئ كرة القدم، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام المباريات المصغرة تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء البدني والفني لناشئي كرة القدم.

٢- دراسة هجران ناصر طه وطارق أحمد ميرزا (٢٠٢٠) (١٨) وأستهدفت التعرف على تأثير المباريات المصغرة بعدد من القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (١٣-١٤) سنة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٤) لاعباً كرة قدم تحت (١٤) سنة بالمدرسة التخصصية لكرة القدم بنادي جمجمال الرياضي بالسليمانية - العراق تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) لاعب كرة قدم، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية لصالح القياس البعدي.

٣- دراسة أحمد صبيح (٢٠٢١) (٣) وأستهدفت التعرف على تأثير المباريات المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) للاعبين كرة القدم ، ومن أهم النتائج : فاعلية المباريات المصغرة في تحسين بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية للاعبين كرة القدم.

٤- دراسة رائد حلمي وآخرون (٢٠٢١) (١٠) وأستهدفت التعرف علي تأثير استخدام المباريات المصغرة علي مستوي أداء بعض خطط الهجوم الفردي لناشئي كرة القدم ، أشتملت عينة البحث على عدد (١٤) لاعبي كرة القدم تحت (١٨) سنة بنادي المريخ الرياضي تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٧) لاعبين كرة



القدم، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام المباريات المصغرة تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض خطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم.

٥- دراسة **أحمد المغاوري (٢٠٢٢) (٢)** وأستهدفت التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة مختلفة الإشتراطات على بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) برعم كرة القدم تحت (١٢) سنة، ومن أهم النتائج : يؤثر أسلوب المباريات المصغرة مختلفة الإشتراطات تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم.

٦- دراسة **محمد عامر (٢٠٢٢) (١٥)** وأستهدفت التعرف على تأثير استخدام تدريبات المباريات المصغرة على التصرف الخططي الهجومي تحت ضغط المنافس والمساحة في ثلث الملعب الهجومي لدي للاعبي كرة القدم، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٤) لاعباً كرة قدم تحت (٢٠) سنة لاعبي مركز شباب سمالوط بالمنيا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) لاعب كرة قدم، ومن أهم النتائج : البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تطوير التصرف الخططي الهجومي تحت ضغط المنافس والمساحة في ثلث الملعب الهجومي لدي ناشئ كرة القدم باستخدام تدريبات المباريات المصغرة.

٧- دراسة **هجران ناصر (٢٠٢٣) (١٩)** وأستهدفت التعرف على تأثير المباريات المصغرة بعدد من المهارات والتصرف الخططي للاعبي المدرسة الكروية بأعمار (١٣-١٤) سنة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) لاعباً كرة قدم تحت (١٤) سنة بالمدرسة التخصصية لكرة القدم بنادي جمجمال الرياضي بالسليمانية - العراق تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) لاعب كرة قدم، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات والتصرف الخططي للاعبي كرة قدم لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث بواسطة التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام القياس القبلي البعدي.



عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٣) سنة أكاديمية (Play Maker) لكرة القدم بمدينة بنها بمنطقة القليوبية لكرة القدم فى الموسم التدريبى ٢٠٢٣/٢٠٢٤، والبالغ عددهم (٢٦) برعم كرة قدم، وقد تم إستبعاد عدد (١٠) براعم لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم لتصبح عينة البحث الأساسية (١٦) برعم كرة قدم تحت (١٣) سنة.

وتم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى)، والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، والجداول أرقام (١)(٢)(٣) توضح ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) ن = ٢٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٢.٦٠	٠.٨١	١٢.٤٠	٠.٧٤
الطول	سم	١٥١.٨٨	٦.٩٣	١٤٩.٠٠	٠.٨٣
الوزن	كجم	٤٧.٥٠	٥.١٦	٤٦.٠٠	٠.٨٧
العمر التدريبى	سنة	١.٧٠	٠.٦٤	١.٥٠	٠.٩٤

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) تراوحت ما بين (٠.٧٤ : ٠.٩٤) أى أنها إنحصرت ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٢٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة العضلية رجلين للمحور الأفقى	متر	١.٢٥	٠.٢١	١.٢٠	٠.٧١
القدرة العضلية رجلين للمحور الرأسى.	سم	٢٤.٣٨	٤.٣٣	٢٣.٠٠	٠.٩٦
السرعة الانتقالية العدو (٣٠ م)	ثانية	٥.١٧	٠.٥١	٥.٠٢	٠.٨٨
تحمل السرعة عدو ٣٠ م × ٥	ثانية	٣٠.٥٥	٢.٤٩	٢٩.٧٧	٠.٩٤
اختبار الرشاقة T الخاص بكرة القدم	ثانية	١٠.٩١	١.١٥	١٠.٦١	٠.٧٨
مرونة الجذع والفخذ	سم	٥.٧٣	٢.٩١	٥.٠٠	٠.٧٥
التحمل الدورى التنفسى الجرى ٨٠٠ م	دقيقة	٣.٤٩	٠.٨٧	٣.٢٢	٠.٩٣



يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٧١ : ٠.٩٦) أى أنها إنحصرت ما بين (٣±)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى مستوى

ن = ٢٦

أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
دقة التمرير بباطن القدم على حائط	عدد	١١.١٩	٣.٢٨	١٠.٥٠	٠.٦٣
قوة ركل الكرة بوجه القدم الداخلى	متر	١٢.٩٥	٣.١٦	١٢.٠٠	٠.٩٠
دقة ركل الكرة بوجه القدم الداخلى	درجة	٢٥.٥٨	٤.٩٣	٢٤.٥٠	٠.٦٦
الجرى بالكرة بين القوائم	ثانية	٢١.٧٧	١.١٦	٢١.٤١	٠.٩٣
ضرب الكرة بالرأس من الثبات	متر	٣.٨٥	١.٢١	٣.٥٠	٠.٨٧

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم تراوحت ما بين (٠.٦٣ : ٠.٩٣) أى أنها إنحصرت ما بين (٣±)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن.
- ملعب كرة قدم قانونى بأدواته.

ثانياً : الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :

تم الإطلاع على العديد من المراجع العلمية فى القياس وكرة القدم (١)، (٤)، (٦)، (٧)، (٨)، (١١)، (١٢)، (١٤)، (١٦)، (١٧) لتحديد بعض القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الهجومية فى كرة القدم، والإختبارات البدنية التى تقيس هذه القدرات، بالإضافة إلى حصر الإختبارات المهارية التى تقيس تلك المهارات، ثم تم وضعها فى إستمارة لعرضها على مجموعة من المتخصصين فى كرة القدم ملحق (١)، ومن خلال هذا الإجراء تم إختيار القدرات البدنية



الخاصة التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٨٠.٠٠٪) فأكثر من آراء المتخصصين وهي (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة - الرشاقة - المرونة - التحمل الدوري التنفسي)، كما تم التوصل إلى الإختبارات البدنية والمهارية التالية:

أ- الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (٢)

- ١- إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي.
- ٢- إختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي.
- ٣- إختبار العدو (٣٠) م من البدء المتحرك لقياس السرعة الإنتقالية.
- ٤- إختبار العدو (٣٠ × ٥) لقياس تحمل السرعة.
- ٥- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف لقياس مرونة الجذع والفخذ.
- ٦- إختبار جرى ومشى (٨٠٠) متر لقياس التحمل الدوري التنفسي.

ب - الإختبارات المهارية قيد البحث : ملحق (٣)

- ١- اختبار دقة التمرير بباطن القدم على حائط في ٣٠ ث.
- ٢- اختبار قوة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي.
- ٣- اختبار دقة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي.
- ٤- إختبار الجرى بالكرة بين القوائم.
- ٥- إختبار ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً : معامل الصدق :

أستخدم الباحث صدق التمايز وذلك لإيجاد معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على عينة قوامها (١٠) براعم كرة قدم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة غير مميزة مهارياً)، وعينة أخرى قوامها (١٠) ناشئين كرة قدم تحت (١٤) سنة بنادى بنها (مجموعة مميزة مهارياً)، وتم ذلك عن طريق حساب دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.



جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

فى الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن = ١٠		المجموعة غير المميزة ن = ١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية رجلين للمحور الأفقى	متر	١.٣٥	٠.٠٥	١.١٥	٠.١٠	* ٥.٤١
القدرة العضلية رجلين للمحور الرأسى.	سم	٢٧.٥٠	٢.٢٩	٢٣.٢٠	٣.٢٤	* ٣.٢٥
السرعة الانتقالية العدو (٣٠م)	ثانية	٤.٧١	٠.٣١	٥.١٩	٠.٣٨	* ٢.٩٤
تحمل السرعة عدو ٣٠ × ٥	ثانية	٢٩.١٩	١.١٦	٣١.٢٤	١.٥١	* ٣.٢٣
اختبار الرشاقة T الخاص بكرة القدم	ثانية	١٠.٠٦	٠.٧١	١١.١٧	٠.٩٣	* ٢.٨٥
مرونة الجذع والفخذ	سم	٨.٤٠	٢.٠٣	٥.٣٠	٢.١٦	* ٣.١٤
التحمل الدورى التنفسى الجرى ٨٠٠م	دقيقة	٣.١٧	٠.٣٩	٣.٨١	٠.٤٣	* ٣.٣٢
دقة التمرير بباطن القدم على حائط	عدد	١٥.٦٠	٢.١٤	١١.٠٠	٢.٥٢	* ٤.١٨
قوة ركل الكرة بوجه القدم الداخلى	متر	١٦.٢٥	١.٧١	١٢.٧٠	٢.١٨	* ٣.٨٥
دقة ركل الكرة بوجه القدم الداخلى	درجة	٣٠.٠٠	٢.٥١	٢٥.٠٠	٣.٦٢	* ٣.٤١
الجرى بالكرة بين القوائم	ثانية	٢٠.١١	٠.٧٤	٢١.٨٣	٠.٩١	* ٤.٣٩
ضرب الكرة بالرأس من الثبات	متر	٤.٩٥	٠.٩١	٣.٦٠	١.٠٣	* ٢.٩٥

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

ثانياً : معامل الثبات :

قام الباحث بحساب معامل الثبات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمنى قدره (٤) أيام، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٣/٨/١٦ وحتى ٢٠٢٣/٨/٢٠، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى ، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.



جدول (٥)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١٠

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية رجلين للمحور الأفقي	متر	١.١٥	٠.١٠	١.٢٠	٠.١٥	*.٠٩٠٣
القدرة العضلية رجلين للمحور الرأسى.	سم	٢٣.٢٠	٣.٢٤	٢٣.٥٠	٣.٤٨	*.٠٨٥١
السرعة الانتقالية العدو (٣٠م)	ثانية	٥.١٩	٠.٣٨	٥.١١	٠.٣٣	*.٠٨٩٩
تحمل السرعة عدو ٣٠م × ٥	ثانية	٣١.٢٤	١.٥١	٣٠.٩٨	١.٤٠	*.٠٨١٦
اختبار الرشاقة T الخاص بكرة القدم	ثانية	١١.١٧	٠.٩٣	١١.٠٤	٠.٧٩	*.٠٨٧٢
مرونة الجذع والفخذ	سم	٥.٣٠	٢.١٦	٦.٠٠	٢.٢٥	*.٠٧٩٧
التحمل الدورى التنفسى الجرى ٨٠٠م	دقيقة	٣.٨١	٠.٤٣	٣.٧٢	٠.٣٩	*.٠٨٢٩
دقة التمرير بباطن القدم على حائط	عدد	١١.٠٠	٢.٥٢	١٢.٢٠	٢.٤٧	*.٠٨٠٣
قوة ركل الكرة بوجه القدم الداخلى	متر	١٢.٧٠	٢.١٨	١٣.٢٥	١.٨٣	*.٠٨٤٨
دقة ركل الكرة بوجه القدم الداخلى	درجة	٢٥.٠٠	٣.٦٢	٢٦.٥٠	٣.١٥	*.٠٧٨٢
الجرى بالكرة بين القوائم	ثانية	٢١.٨٣	٠.٩١	٢١.٤٩	٠.٨٢	*.٠٨٥١
ضرب الكرة بالرأس من الثبات	متر	٣.٦٠	١.٠٣	٣.٨٥	١.١١	*.٠٨٩٧

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثانى للاختبارات البدنية والمهارية مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث.

البرنامج التدريبي باستخدام المباريات المصغرة:

الهدف من البرنامج التدريبي:

- ١- تطوير بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة - الرشاقة - المرونة - التحمل الدورى التنفسى) لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.
- ٢- تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الداخلى - الجرى بالكرة - ضرب الكرة بالرأس من الثبات) لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- مناسبة محتوى البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنية والمستوى المهارى لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.



- اتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب والبسيط إلى المركب.
- الاسترشاد بنتائج الدراسة الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث ، وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعة البداية ، وزمن الفترة التدريبية.
- يتضمن البرنامج مجموعة من التدريبات بإستخدام المباريات المصغرة ذات الطابع المميز لنوعية الأداء الحركي المنفرد.
- ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) لملائمتها للمرحلة السنية والمستوى المهارى لأفراد عينة البحث.
- تحديد طريقة التدريب الفترى بنوعية المنخفض والمرتفع الشدة خلال تنفيذ البرنامج.
- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية والفترية بتشكيل (١ : ١) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوع حمل مرتفع.

محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

تم إعداد تدريبات المباريات المصغرة، وكذلك تموجات الشدات التدريبية للأسابيع والوحدات التدريبية من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة فى مجال تدريب كرة القدم (٢)، (٣)، (١٠)، (١٥)، (١٨)، (١٩) مع مراعاة الباحث مبدأ التنوع فى التدريبات، وتم تطبيق تدريبات المباريات المصغرة فى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية وزمنه (٦٠ - ٧٠) دقيقة ، وتم إعطاء (٣) تمرينات فى كل وحدة التدريبية ، تراوح زمن التمرين الواحد ما بين (٢٠ - ٢٣.٣) دقيقة، وكانت تكرارات التمرينات ما بين (١٨٠ ث - ٢٤٠ ث) ، وكانت المجموعات (٤) مجموعات، وبين كل مجموعة وأخرى هناك فترة راحة تراوحت ما بين (١١٠ ث - ١٢٠ ث) حسب الشدة المستخدمة من قبل الباحث، والتي كانت ما بين (٦٠ - ٩٠٪) من أجل اعطاء فرصة المناسبة لعملية التكيف لدى براعم كرة القدم ، ثم التدريب بالتدرج الذى من خلاله يتم تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الهجومية فى اطار الهدف العام للبرنامج.

مكونات وحدة التدريب اليومية:

- الإحماء : (١٥) دقيقة

يشتمل على التهيئة البدنية للبراعم، والتي تهدف إلي تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وظيفياً لتقليل العبء التدريبي في الجزء الرئيسى، ويستغرق زمن الإحماء خمس زمن الوحدة التدريبية اليومية.



- الجزء الرئيسي: (٦٠-٧٠) ق

يتضمن الجزء الرئيسي على التدريبات اللازمة لتحقيق الهدف من وحدة التدريب اليومية سواء بدنياً أو مهارياً آخذاً في الاعتبار شدة الحمل، وحجم الحمل (عدد المجموعات وعدد مرات التكرار)، وفترات الراحة بين المجموعات.

- الجزء الختامي: (٥) دقائق

الهدف منه هو تهدئة البراع للعودة إلى الحالة الطبيعية قبل المجهود، وتستخدم فيها تدريبات الاسترخاء من الجلوس، والرقود والمشي والجري الخفيف وتنظيم التنفس.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

- مدة البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية داخل الأسبوع (٣) وحدات تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية من (٨٠) دقيقة إلى (٩٠) دقيقة.
- التهيئة البدنية (١٥) دقيقة.
- الجزء الرئيسي تتراوح مدته ما بين (٦٠ - ٧٠) دقيقة.
- الجزء الختامي (٥) دقائق.

وقام الباحث بعرض محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام المباريات المصغرة على مجموعة من أساتذة تدريب كرة القدم بكلليات التربية الرياضية ملحق (٤)، وقد أتفقوا على صلاحية البرنامج التدريبي المقترح للتطبيق بنسبة قدرها (١٠٠٪).

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة في الفترة من ٢٠٢٣/٨/٢٢ وحتى ٢٠٢٣/٨/٢٤.

تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام المباريات المصغرة:

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام المباريات المصغرة ملحق (٥) في الفترة من ٢٠٢٣/٨/٢٧ وحتى ٢٠٢٣/١٠/٢١ على أفراد عينة البحث الأساسية، ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد.



القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة خلال الفترة من ٢٣/١٠/٢٠٢٣ وحتى ٢٥/١٠/٢٠٢٣ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث :

أستخدم الباحث لمعالجة البيانات إحصائياً الأساليب الإحصائية التالية:

Mean	- المتوسط الحسابي
Standard Deviation	- الانحراف المعياري
Mediam	- الوسيط
Skewness	- معامل الالتواء
Correlation Coefficients	- معامل الارتباط
T.Test	- إختبار "ت"
Progress Ratios	- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن = ١٦

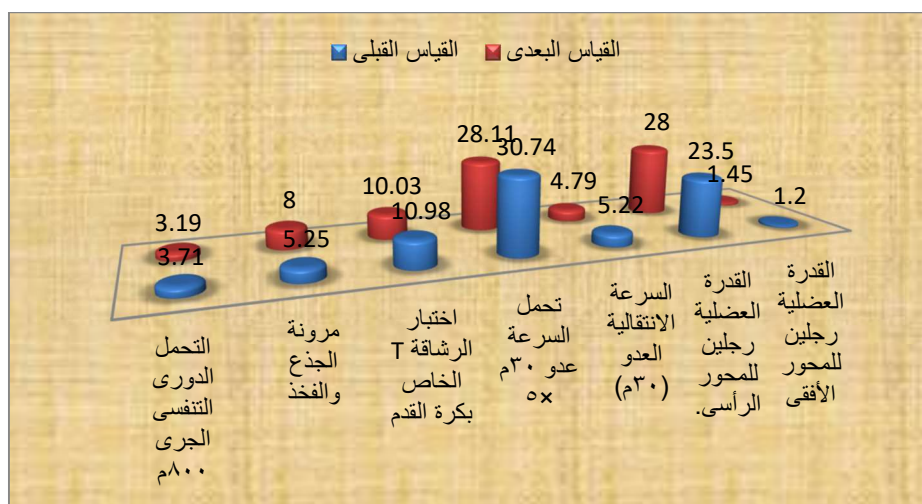
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س	ع±	س	ع±	
القدرة العضلية رجلين للمحور الأفقي	متر	١.٢٠	٠.١٥	١.٤٥	٠.١٠	*٤.٢٩
القدرة العضلية رجلين للمحور الرأسي.	سم	٢٣.٥٠	٣.٧٢	٢٨.٠٠	٢.٥٣	*٣.١١
السرعة الانتقالية العدو (٣٠م)	ثانية	٥.٢٢	٠.٣٩	٤.٧٩	٠.٢٨	*٢.٩٦
تحمل السرعة عدو ٣٠ × ٥	ثانية	٣٠.٧٤	١.٦١	٢٨.١١	١.١٤	*٤.٣٣
اختبار الرشاقة T الخاص بكرة القدم	ثانية	١٠.٩٨	٠.٨٤	١٠.٠٣	٠.٧٢	*٢.٩١
مرونة الجذع والفخذ	سم	٥.٢٥	٢.٣٨	٨.٠٠	٢.١٦	*٢.٧٧
التحمل الدوري التنفسي الجري ٨٠٠م	دقيقة	٣.٧١	٠.٥١	٣.١٩	٠.٣٩	*٢.٥٦

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥



يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة - الرشاقة - المرونة - التحمل الدوري التنفسي) لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

جدول (٧)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

المتغيرات	أفراد عينة البحث الأساسية		ن = ١٦
	قبلي	بعدي	نسب التحسن
القدرة العضلية للرجلين للمحور الأفقي	١.٢٠	١.٤٥	%٢٠.٨٣
القدرة العضلية للرجلين للمحور الرأسي.	٢٣.٥٠	٢٨.٠٠	%١٩.١٥
السرعة الإنتقالية العدو (٣٠م)	٥.٢٢	٤.٧٩	%٨.٩٨
تحمل السرعة عدو ٣٠م ٥x	٣٠.٧٤	٢٨.١١	%٩.٣٦
اختبار الرشاقة T الخاص بكرة القدم	١٠.٩٨	١٠.٠٣	%٩.٤٧
مرونة الجذع والفخذ	٥.٢٥	٨.٠٠	%٥٢.٣٨
التحمل الدوري التنفسي الجري ٨٠٠م	٣.٧١	٣.١٩	%١٦.٣٠

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية تراوحت ما بين (٨.٩٨% - ٥٢.٣٨%).



جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية

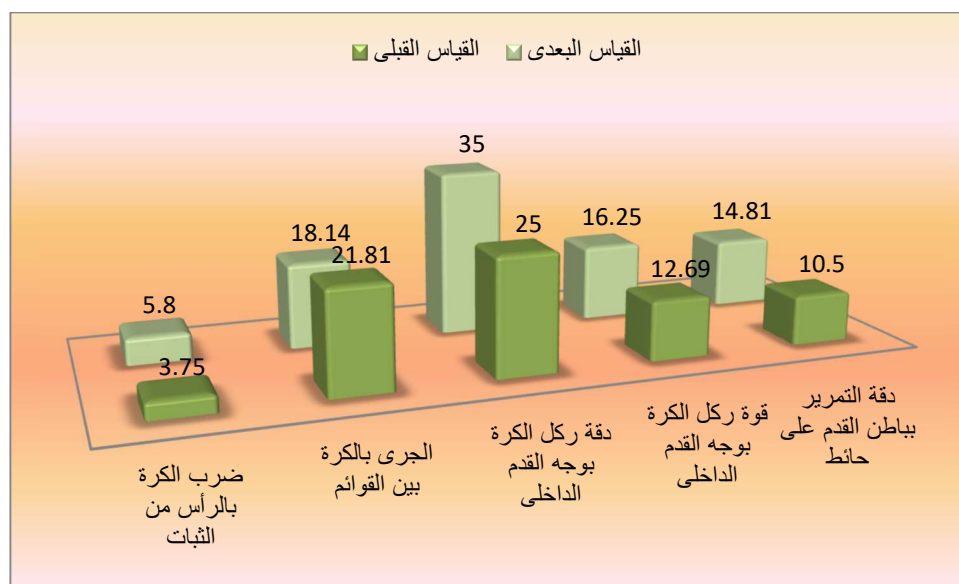
في مستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم $n = 16$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س	ع±	س	ع±	
دقة التمرير بباطن القدم على حائط	عدد	١٠.٥٠	٢.٩٦	١٤.٨١	٣.١١	*٣.٤٩
قوة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي	متر	١٢.٦٩	٣.٠٤	١٦.٢٥	١.٨٣	*٣.١٢
دقة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي	درجة	٢٥.٠٠	٤.١٥	٣٥.٠٠	٣.٢٩	*٥.٨٨
الجرى بالكرة بين القوائم	ثانية	٢١.٨١	١.٠٢	١٨.١٤	٠.٨٢	*٧.٤٦
ضرب الكرة بالرأس من الثبات	متر	٣.٧٥	١.١٠	٥.٨٠	٠.٧٩	*٣.٥١

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء المهارات الهجومية (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الداخلي - الجرى بالكرة - ضرب الكرة بالرأس من الثبات) لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية

في مستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم



جدول (٩)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية
في مستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم

المتغيرات	أفراد عينة البحث الأساسية		ن = ١٦
	قبلي	بعدي	نسب التحسن
دقة التمرير بباطن القدم على حائط	١٠.٥٠	١٤.٨١	%٤١.٠٥
قوة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي	١٢.٦٩	١٦.٢٥	%٢٠.١٧
دقة ركل الكرة بوجه القدم الداخلي	٢٥.٠٠	٣٥.٠٠	%٤٠.٠٠
الجرى بالكرة بين القوائم	٢١.٨١	١٨.١٤	%٢٠.٢٣
ضرب الكرة بالرأس من الثبات	٣.٧٥	٥.٨٠	%٥٤.٦٧

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم تراوحت ما بين (%٢٠.١٧ - %٥٤.٦٧).

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة النتائج لفرض البحث الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة - الرشاقة - المرونة - التحمل الدروي التنفسي) لصالح متوسطات القياسات البعدي".

أسفرت نتائج الجدول رقم (٦) والشكل رقم (١) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة - الرشاقة - المرونة - التحمل الدروي التنفسي) لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التحسن في بعض القدرات البدنية الخاصة لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المباريات المصغرة والذي تم وضعه بشكل علمي، ومقنن وفقاً لقدرات براعم كرة القدم تحت (١٣) سنة، كما أنه تضمن مجموعة من تدريبات المباريات المصغرة في مساحات مختلفة، وتنوع طرق أدائها، وكذلك طبيعة تنفيذ هذه التدريبات حيث كان التركيز على سرعة الأداء الحركي مع المحافظة على دقة الأداء، وكذلك إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة)، مما أدى إلى



إكساب أفراد عينة البحث مجموعة من المتطلبات البدنية لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد على الارتقاء بجوانبها.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **سورحات Surhat** (٢٠١٥) (٣٠) أن تدريبات المباريات المصغرة تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي لتطوير الحالة التدريبية للاعب سواء البدنية والمهارية وال نفسية، بحيث تكون مستوى السرعة مناسب لنوع النشاط الرياضي التخصصي ، من حيث التوافق الحركي ، وتتابع مسار الأداء الحركي ، واتجاهه والتي تتصف بالخصوصية في تطوير مكونات القدرة العضلية والسرعة ، بحيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم ، وكذلك توقيت انقباضها ، ويجب الاهتمام بها في الفترة الإعدادية والمنافسات.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : **قام كاتيس وكليس Kattes & Kellas** (٢٠٠٩) (٢٣)، **هجران ناصر و طارق أحمد** (٢٠٢٠) (١٨)، **أحمد صبيح** (٢٠٢١) (٣) ، **أحمد المغاوري** (٢٠٢٢) (٢) على فاعلية تدريبات المباريات المصغرة في تطوير القدرات البدنية لدى براعم وناشئ ولاعب كرة القدم.

ويضيف **باتي Bate** (٢٠٠٨) (٢٠) أن لاعبي كرة القدم لهم متطلبات بدنية ومهارية وخطية يجب تطويرها خلال الموسم التدريبي، ومن أهم الأساليب التدريبية المستخدمة هي تدريبات المباريات المصغرة في مساحات مختلفة من مساحة صغيرة إلى متوسطة إلى كبيرة، وفي أماكن مختلفة من ملعب كرة القدم حتى يتم تطوير القدرات البدنية الخاصة بسرعة ودقة الأداء الفني للاعب كرة القدم في المراحل السنية المختلفة.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ثانياً : **عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:** "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى أداء المهارات الهجومية (ركل الكرة بباطن القدم – ركل الكرة بوجه القدم الداخلي – الجري بالكرة – ضرب الكرة بالرأس من الثبات) لصالح متوسطات القياسات البعدية".

أشارت نتائج الجدول رقم (٨) والشكل رقم (٢) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء المهارات الهجومية



(ركل الكرة بباطن القدم – ركل الكرة بوجه القدم الداخلي – الجرى بالكرة – ضرب الكرة بالرأس من الثبات) لبراعم كرة القدم لصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث التحسن فى مستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة إلى أهمية التدريب على أسلوب المباراة أو محاكاته عن طريق تدريبات المباريات المصغرة ، والتي تتميز بصغر المساحة ، وقلة العدد مما يجعل براعم كرة القدم يشعرون وكأنهم فى مباراة حقيقية بدلا من التدريبات التقليدية، والتي لا تتطابق مع ما يحدث فعليا فى المباراة ، حيث إنها تكسب البرعم القدرة على إختيار المهارة المناسبة لحل الموقف الهجومي ، فيكون لدى البرعم القدرة على التمرير أو التصويب أوالجرى بالكرة أو الإحتفاظ بالكرة أو التمرير أو التصويب على المرمي تحت ضغط المنافس والمساحة، مما يزيد من تطوير الأداء الهجومي، وبالتالي تحقق نتائج أفضل لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه خليفة الشبلي (٢٠١٨)(٩) أن استخدام تدريبات المباريات المصغرة يعمل على تحسين المهارات الفردية، ومهارات أداء الفريق كالأستحواذ على الكرة كما تعمل على خلق بيئة للمنافسة، والتحدى والمتعة بين اللاعبين كما تزيد قدرة اللاعب على الاتصال بالكرة كثيراً، كما تنمى الصفات البدنية والمهارات الأساسية المرتبطة بكرة القدم ، وأيضا تحسن من الوعي المكاني والتكتيكي للاعب.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : قام كاتيس وكيلس Kattes & Kellas (٢٠٠٩) (٢٣)، أحمد صبيح (٢٠٢١) (٣) ، رائد حلمي وآخرون (٢٠٢١)(١٠) ، أحمد المغاوري (٢٠٢٢) (٢) ، محمد عامر (٢٠٢٢)(١٥)، هجران ناصر (٢٠٢٣)(١٩) على أهمية استخدام تدريبات المباريات المصغرة فى تطوير مستوى الأداء المهارى الهجومي والتصرف الخططى لدى براعم وناشئى ولاعبى كرة القدم.

وفى هذا الصدد يذكر فيت ميل وهيلاند Vet Meil & Heland (٢٠٠٧)(٣١) أن أسلوب تدريبات المباريات المصغرة يعد طريقة فعالة فى تحسين الأداء حيث يجب أن تكون مشابهة ميكانيكياً لطريقتها فى المنافسة مع الوضع فى الإعتبار أن جزء من التدريب يجب أن يتم فى سرعة مماثلة لما يحدث فى المنافسة، حيث تؤدى تدريبات المباريات المصغرة إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية.



ويوضح موريسون Morison (٢٠١٩)(٢٥) إن استخدام المباريات المصغرة أثناء التدريب هو طريقة جيدة لتعليم الناشئ جوانب محددة من اللعبة في إعداد أكثر واقعية والسبب في ذلك هو وضع مجموعة شروط أو قوانين أو واجبات معينة في مباراة مصغرة والتي تجعل هناك تحديات تواجه الناشئ في جو من المرح، والبيئة الممتعة والمشوقة والمسيطر عليها جيدا من قبل المدرب. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على: "توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة".

أشارت نتائج الجدول رقم (٧) إلى وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في بعض القدرات البدنية الخاصة تراوحت ما بين (٨.٩٨٪ - ٥٢.٣٨٪). كما أظهرت نتائج الجدول رقم (٩) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم تراوحت ما بين (٢٠.١٧٪ - ٥٤.٦٧٪).

ويرجع الباحث وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم إلى فاعلية البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات المباريات المصغرة ، والذي تضمن تدريبات مهارية متنوعة تشابه المواقف المختلفة التي تحدث خلال المباراة كما راعا الباحث خلال التدريبات المهارية أن تأخذ طابع المباريات بحيث يستطيع اللاعب استغلال قدراته البدنية والمهارية مع الزميل والمنافسين ، ومن خلال مواقف تشابه ما يحدث في المباراة ، الأمر الذي ساهم في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: كوكلو وآخرون Koklu, et.,al (٢٠١٣) (٢٤)، ستات إريك Statt Eric (٢٠١٥)(٢٩) أن تدريبات المباريات المصغرة تستخدم خلال فترة الإعداد الخاص فيتم فيها تنفيذ متطلبات التدريب البدني المرتبط بالأداء المهارى تحت ضغط ضيق المساحات، وضغط المنافس، حيث أنها أسلوب جيد لتطوير الأداء الفردي للاعبين في ظروف مشابه للمباريات الرسمية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث



الإستخلاصات:

فى حدود أهداف وفروض البحث والنتائج التى توصل إليها الباحث تم إستخلاص ما يلى:

١- يؤثر البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات المباريات المصغرة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الإنتقالية - تحمل السرعة - الرشاقة - المرونة - التحمل الدروي التنفسي) لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.

٢- يؤثر البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات المباريات المصغرة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على مستوى أداء المهارات الهجومية (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الداخلى - الجرى بالكرة - ضرب الكرة بالرأس من الثبات) لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.

٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى بعض القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين (٨.٩٨% - ٥٢.٣٨%).

٤- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء المهارات الهجومية فى كرة القدم تراوحت ما بين (٢٠.١٧% - ٥٤.٦٧%).

التوصيات :

فى حدود عينة البحث، وفى ضوء نتائجه يوصى الباحث بما يلى:

١- إستخدام تدريبات المباريات المصغرة فى معظم أجزاء الوحدات التدريبية لتطوير القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الهجومية لبراعم كرة القدم تحت (١٣) سنة.

٢- إستخدام تدريبات المباريات المصغرة فى برامج إعداد براعم وناشئى كرة القدم.

٣- استخدام مدربي كرة القدم تدريبات المباريات المصغرة لما لها من تأثير إيجابى فى تحسين الجوانب البدنية والفنية لبراعم كرة القدم.

٤- إجراء المزيد من الدراسات العلمية عن تأثير استخدام تدريبات المباريات المصغرة على العناصر الأخرى فى كرة القدم (الأداءات المهارية - الأداءات الخططية - النفسية) .



المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم شعلان (٢٠١٠): كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢ سنة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢- أحمد المغاوري مروان (٢٠٢٢): "تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة مختلفة الإشتراطات على بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٠)، العدد(٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٣- أحمد صبيح الشمري (٢٠٢١): "تأثير المباريات المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية للاعبين كرة القدم تحت ١٧ سنة بدولة الكويت"، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد(١٠٩)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ٤- أمر الله احمد البساطي (٢٠٠٧): الاعداد البدني والوظيفي في كرة القدم تخطيط - تدريب - قياس، منشأة المعارف، الاسكندرية .
- ٥- باسل عبد المهدي (٢٠١٨): مفاهيم وموضوعات مختارة في علم التدريب والعلوم المساعدة ، ط ٢ ، العدالة للطباعة والنشر ،بغداد، العراق.
- ٦- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨): الإعداد المهارى للاعبين كرة القدم ، مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية.
- ٧- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٦):الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ، ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
- ٨- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٦):الاعداد المهارى للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق) ، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية .
- ٩- خليفة الشبلي (٢٠١٧): الألعاب المصغرة لبناء هرم الاستحواذ في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- رائد حلمي رمضان، محمد رزق قميحة، أحمد عبدالله حرات، محمد السيد متولي (٢٠٢١): "تأثير استخدام المباريات المصغرة علي مستوي أداء بعض خطط



- الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم"، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، المجلد (٤١)، العدد (٤١)، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
- ١١- عمرو ابو المجد ، أبوالعلا عبدالفتاح (٢٠١١): الطريق نحو العالمية في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط١ القاهرة .
- ١٢- غازي السيد يوسف وآخرون (٢٠١٥): كرة القدم " تعليم - تدريب - تحكيم"، المتحدون للطباعة والنشر، الزقازيق.
- ١٣- غازي صالح محمود (٢٠١١): كرة القدم (المفاهيم - التدريب) كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية، مكتبة المجتمع العربي، الاردن عمان .
- ١٤- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٤، ج١، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٥- محمد عامر عبد القادر (٢٠٢٢): "تأثير إستخدام تدريبات المباريات المصغرة على التصرف الخططي الهجومي تحت ضغط المنافس والمساحة في ثلث الملعب الهجومي لدى للاعبي كرة القدم"، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، المجلد (٤٣) ، العدد (٤٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
- ١٦- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠): المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٧- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٣): موسوعة تمرينات اللياقة البدنية المركبة مع مهارات كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية
- ١٨- هجران ناصر طه و طارق أحمد ميرزا (٢٠٢٠): "تأثير المباريات المصغرة بعدد من القدرات البدنية للاعبي المدرسة الكروية بأعمار (١٣-١٤) سنة"، مجلة علوم الرياضة، المجلد (١٦)، العدد (٥٩)، كلية التربية البدنية علوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق.
- ١٩- هجران ناصر طه (٢٠٢٣): "تأثير المباريات المصغرة بعدد من المهارات والتصرف الخططي للاعبي المدرسة الكروية بأعمار (١٣-١٤) سنة"، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (١٦)، العدد (٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.



ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 20-Bate, D.,(2008):**Soccer skills practice. In T. Reilly (Ed.), Science and Soccer , London: E & FN Spon, p. 228.
- 21-House, W., (2017):** Game Situation for Soccer-Themed Exercises and Small Sided Games - Ireland Soccer Federation,coaches course, Ireland.
- 22-Jones ,R.,(2004):** Soccer strategies (Defensive and Attacking Tactics) AC Black , Ed, London.
- 23-Kattes, A., & Kellas. E.,(2009) :** Effect of small sided games on physical and performance in young soccer players, journal of sports science and medicine, 1, (8).
- 24-Koklu, Y & Albayrak, M & Keysan, H & Alemdaroglu, U & Dellal, A.,(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.
- 25-Morison ,P.,(2019) :**Learning Trough Small Sided Games NSSDC Coaching Clinic New, Alabama, USA.
- 26-Pride, A. (2004) :** Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper , Ottawa, Canada .
- 27-Queen , R. (2005) :** How to Make A program for Soccer Players U 15 , Matrix Soccer Academy Ltd, Bolton, UK.
- 28-Snow, S., (2004):** Coaching Small Sided Games, Coaching Education Department, US Youth Soccer, USA.
- 29-Statt Eric (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-Surhat Muniroglu (2015):**The Effects of the Speed Function on Some Technical Elements in Soccer, Research Article, Plos one, journal pone,0121827, March, 23.
- 31 -Vet Meil & Heland (2007) :**The Right Stuff - Coaching and sport Science , Journal , Chicago, USA.