

تأثير التدريب في مجموعات مصغرة على مستوى الأداء المهاري وبعض القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم

* د/ إسلام صابر يسين شكر

ملخص البحث :

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب في مجموعات مصغرة علي مستوى الأداء المهاري وبعض القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية البينية البعدية لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم المشاركين بمركز شباب مدينة القنايات من مواليد (٢٠٠٨م) للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م والبالغ عددهم (٢٨) ناشئاً ، وقد تم استبعاد عدد (١٠) ناشئين من عينة البحث كعينة للدراسات الاستطلاعية ، واستبعاد (٥) ناشئين مقيدين مع الفريق مواليد (٢٠١٠م) ، وبذلك أصبح عدد أفراد عينة البحث الأساسية (١٣) لاعباً طبق عليهم برنامج التدريبات في مجموعات مصغرة، وكانت من أهم النتائج ما يلي: أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب في مجموعات مصغره تأثيراً إيجابياً علي مستوى الأداء المهاري لدى الناشئين عينة البحث، وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات البينية والقبلية لصالح القياس البيني في جميع اختبارات الأداء المهاري ، وأن هناك فروق بين القياسات البعدية وكلا من القياسات القبلية والبينية لصالح القياسات البعدية في جميع الاختبارات المهارية، أظهرت نتائج حساب نسب التحسن عن وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي، وللقياس البيني عن القياس القبلي في جميع اختبارات الأداء المهاري، أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب في مجموعات مصغره تأثيراً إيجابياً علي مستوى القدرات التوافقية قيد البحث لدى الناشئين عينة البحث، وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات البينية والقبلية لصالح القياس البيني في جميع اختبارات القدرات التوافقية ، وأن هناك فروق بين القياسات البعدية و كلا من القياسات القبلية والبينية لصالح القياسات البعدية في جميع اختبارات القدرات التوافقية، أظهرت نتائج حساب نسب التحسن عن وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي، وللقياس البيني عن القياس القبلي في جميع اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث.

Abstract

This research aims to design a proposed training program using training in small groups at the level of skill performance and some harmonic abilities among junior football research sample, and the researcher used the experimental approach using pre-dimensional interdisciplinary measurements for one experimental group in order to suit the nature of this study, the research sample was selected in a deliberate way from the research community of junior ball The foot of the participants in the Youth Center of the city of Al-Qnayyat born (2008 AD) for the sports season 2023/2024 AD, and their number is (28) juniors, and the number of (10) juniors were excluded from the research sample as a sample for exploratory studies, and (5) juniors enrolled with the team born in (2010 AD), and thus the number of members of the basic research sample became (13) players who were applied to the training program in small groups, and the most important results were the following: The impact of the proposed training program using training in small groups positively affected the level of skill performance of the young research sample. The existence of statistically significant differences between the interdisciplinary and tribal measurements in favor of the interdisciplinary measurement in all skill performance tests, and that there are differences between the post-measurements and both the pre- and interdisciplinary measurements in favor of the post-measurements in all skill tests. The results of calculating the improvement ratios showed that there are improvement rates for the dimensional measurement from the pre-measurement, and for the inter-measurement from the pre-measurement in all skill performance tests. The impact of the proposed training program using training in small groups positively affected the level of harmonic abilities under research among the young research sample. The existence of statistically significant differences between the interdisciplinary and pre-measurements in favor of intermetrology in all harmonic abilities tests, and that there are differences between the post-measurements and both the pre- and inter-measurements in favor of the post-measurements in all harmonic ability tests. The results of the calculation of the improvement ratios showed that there were improvement ratios for the dimensional measurement from the pre-measurement, and for the intermarry from the pre-measurement in all the harmonic ability tests under consideration.

مقدمة البحث:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية والرياضية حيث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى، وهو في نفس الوقت يستخدم عدد كبير من العلوم المساهمة فيه مثل البيولوجي والفسولوجي والميكانيكا الحيوية والتغذية وعلم النفس، ومن هنا يتضح لنا جلياً أن التدريب الرياضي هو نواة عملية إعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية والتربوية بهدف الارتقاء باللاعب لمواجهة متطلبات النشاط الممارس وتحقيق أعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية، ومن هنا ازدادت أهمية القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم في الآونة الأخيرة بشكل ملحوظ حيث لا بد أن يكون اللاعب قادراً على اللعب في كل المناطق بساحة الملعب مشاركاً في أعمال الدفاع والهجوم وإضافة إلى أن سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت كذلك بشكل ملحوظ الأمر الذي يشترط وجود مقدرة بدنية عالية لدى لاعبي الفريق.

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضييها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور. (١٣:٥)

والتدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية، وصفاتهم الخلقية والنفسية والإرادية، وفي إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات. (١١:١٥)

ونظراً إلى أن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة، يستلزم تأسيس اللاعب من صغره، وفق برامج تدريبية مقننة ومناسبة من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والفكرية والنفسية والتوافقية لبناء قاعدة من اللاعبين الموهوبين.

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠٠٨م)، أمر الله البساطي (٢٠٠١م)، مفتى إبراهيم (١٩٩٨م)، إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (١٩٩٦م) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى فرق كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً وأصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب

وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية ، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب واللاعب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إتباع أسلوب منظم يخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث (١٠ : ٣٤٩) ، (٤ : ٢٠٣) ، (٢٨ : ٢٧٣) ، (١ : ١٨)

ويشير كل من **ديفيدز وسميث** *Smith & Davids* (٢٠٠٥م)، و**يترز** *Waiters* (٢٠٠٥م)، و**ماكشين، سي** *McShane, C* (2015) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة ، وقد بات أثر ذلك واضحاً وخططياً وأصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية ، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها وليد للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب واللاعب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إتباع أسلوب منظم يخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث. (٣٦ : ١٢١) (٤٥ : ٥٤) (٤٠ : ٢٥)

وأصبح التدريب في مجموعات مصغرة مختلفة الأعداد أداة تدريب عصرية في كرة القدم حيث أشار العديد من المدربين إليها على أنها تدريبات جماعية تهدف للإحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة بين أقدام المهاجمين بعيد عن المدافعين عن طريق نقل الكرة بشكل سريع والتسليم والتسلم بشكل سريع والتحرك للمساحات الخالية، وعادة ما يتم إعداد المجموعات في مساحات مختلفة ومتنوعة والتي يمكن أن تتراوح إلى نصف الملعب اعتماداً على مستوى مهارة اللاعبين أو الجانب المراد تحقيقه أو التدريب علىية فهي تدريبات يغلب عليها طابع التشويق والإثارة وتحقيق المتعة والسرور ، وجميع اللاعبين يستمتعون بهذه التدريبات، فهذه التدريبات تهدف لتحقيق الاستحواذ بعيداً عن المدافعين فهي تغطي كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية في بيئة تدريبية تنافسية تشبه إلى حد كبير ما يحدث خلال المباريات. (٤٣ : ٢٣٤)

ويشير **أوين. أ. وآخرون** *Owen, A., et al* (٢٠١٨م) أن التدريبات في مجموعات صغيرة تحقق العديد من الأهداف والتي منها أنه يجب أن يتمتع اللاعبون بمستوى جيد من القدرات الفنية للإحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة من أجل الحفاظ على الاستحواذ، وهذا يتطلب أن يمتلك اللاعبون قدرات تقنية عالية حتي يمكنهم الحفاظ على الاستحواذ بأسلوب قوي، وكلما تحركت الكرة بشكل أسرع داخل التدريب كلما احتاج اللاعبون إلى التنفيذ بشكل أسرع. (٤١ : ٢٠٢)

ويذكر **محمد صبحي حسانين** (٢٠٠٤م) أن كرة القدم وما لها من شعبية جامحة كواحدة من أشهر وأعظم وأحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من أطفال وشباب العالم ممن

يمارسونها عمليا وعشرات الملايين ممن يشاهدونها في الملاعب و التلفزيونات والمحطات الفضائية. (٢٤ : ٩)

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠١٣م) أن كرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكتيكية التي تحتوي على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانات والقدرات البدنية لكل تتم بأسلوب جيد وأداء فني سليم ، وإن المعطيات البدنية للنشاط الحركي للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في التحمل الهوائي واللاهوائي وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذا المرونة والرشاقة ، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط المستوى الفني ، كما أن المبادئ الخطئية الأساسية أو الخطط الأساسية تعتمد في المقام الأول على مستوى قدرات اللاعب البدنية. (٣٧ : ٩)

ويعتبر التوافق من القدرات البدنية الحركية حيث تشير نيفين حسين (٢٠٠٤م) إلى أن التوافق يعتبر أحد القدرات البدنية الحركية التي لها أهميتها في حياة الفرد العامة والمهنية وعند ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الأداء الحركي بها إلى استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في أكثر من اتجاه في وقت واحد (٣٠ : ٩)

ويضيف جونيور ، رين juniors Z. SV. Ren (٢٠٠٠م) أن أهمية القدرات التوافقية تكمن في إنها حجر الزاوية لتنمية العديد من القدرات الأخرى الخاصة بالنشاط الممارس والأنشطة الرياضية الأخرى. (٣٨ : ٢٠)

ويذكر أمر الله البساطي (٢٠٠٣م) أن التوافق يعتمد على دقة الترابط والتكامل للجهازين العصبي والعقلي لتحقيق الأداء الأمثل وتظهر أهميته في المهارات التي تتطلب تحريك أكثر من عضو من أعضاء الجسم في أكثر من اتجاه في زمن واحد. (٣ : ١٨)

كما أن مهارات كرة القدم تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين مفرداتها وكذلك تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة من المنافس، حيث إن اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف يصعب التنبؤ بها أو التنبؤ بمتطلبات أدائه، كما تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها، وهذه المتطلبات دائماً ما تكون مركبة في جمل حركية حيث أن المهارات الحركية في كرة القدم تندمج مع بعضها البعض، ويعتبر توقع المواقف أثناء المباريات أحد العوامل التي يتم على أساسها اختيار اللاعب لنوع الأداء المناسب كما يعتمد أيضاً على خبرته الشخصية، فغالباً ما يقف اللاعب المستحوذ على الكرة أمام عدة خيارات متاحة وفقاً لمتغيرات اللعب والعوامل الأخرى التي يتوقف عليها قراره.

إضافة إلى تميزها بطابع السرعة العالية الأمر الذي يساعد على سرعة انتشار اللاعبين في الملعب وقربهم من الكرة طوال زمن المباراة وهذا يتطلب من اللاعب أن يكافح للاحتفاظ بالكرة وكذلك للاستحواذ عليها من المنافس وأيضاً القيام بانطلاقات سريعة مفاجئة مع تحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها ليس هذا فقط الذي يجبر اللاعب على بذل الجهد الشاق الكبير ولكن أيضاً يضاف إليه طول زمن المباراة وكبر مساحة الملعب.

ويشير الباحث أن اللاعب لكي يستطيع أن يصل إلى المستوى العالي في كرة القدم لابد من أن يجيد أداء المهارات الأساسية بشكل سليم وفعال بشكل جماعي تعاوني في مختلف المواقف الخطئية التي تتطلب ذلك، ولابد من التدريب الجيد والمستمر علي أن يكون الأداء المهاري في مجموعات مصغرة علي مستوى عال من الكفاءة.

وهنا تكمن أهمية الدراسة الحالية في محاولة التدريب علي زيادة التركيز علي تطوير الأداء المهاري في الوحدة التدريبية باستخدام أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث.

مشكلة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار لكونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارسيها ومحبيها في كل مكان بالعالم ، ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على الناشئين واجبات بدنية ومهارية وخطئية كثيرة ، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخطئية للناشئين قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة ، مما دفع المتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى البحث عن أدوات وأساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والارتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني ممكن يساهم في تحقيق أفضل النتائج.

ومما لا شك فيه أن كرة القدم قد نالت اهتماماً كبيراً من الباحثين والدارسين اللذين تصدوا لكثير من مشكلاتها نظراً لطبيعة الأداء الفني المتغير في كرة القدم، ومن هنا يظهر الدور الهام للتخطيط بالنسبة لعمليات التدريب والذي يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من المراحل والجوانب التي تُبنى على أسس علمية تشمل إعداد البرامج التدريبية وكذا تطور أساليب التدريب المناسبة للمراحل السنية المختلفة والتي تساهم في إعداد اللاعب إعداداً سليماً يؤهله للقيام بواجباته الدفاعية والهجومية بصورة أكثر فاعلية وإيجابية خلال المباراة. (٣١: ٧)

ويؤكد محمد علاوي (٢٠١٢م) أنه يتحتم على جميع المهتمين من مدربين بمختلف مستوياتهم وكذلك المتخصصين الأكاديميين أن يأخذوا على عاتقهم تطوير وتنمية المهارات

المختلفة من خلال ابتكار مجموعة من المواقف والتدريبات والوسائل والأدوات الملائمة والمناسبة التي تحقق هذا التطوير. (٢٢: ٧)

وتعد تمرينات المجموعات المصغرة إحدى الأساليب التدريبية الحديثة المهمة ذات التأثير البدني والمهاري والخططي في لعبة كرة القدم، ففي هذا الأسلوب التدريبي يتم تكليف مجموعة من اللاعبين يميزها التفوق العددي ضد مجموعة أخرى مثال (٢ ضد ١) (٣ ضد ١) (٤ ضد ٢) وتكون المجموعة التي عددها أكبر تحاول الاحتفاظ بالكرة لمدة طويلة أثناء عمل سلسلة من التمرينات بين لاعبي المجموعة بينما تحاول المجموعة الأقل عدداً من اللاعبين محاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها.

وتدريبات المجموعات المصغرة تكون في مساحات وأشكال مختلفة محددة مسبقاً وبعدد لمسات محددة، ففي هذه التمارين يتم التحكم بعدد اللاعبين والتحكم في مساحة التمرين حسب أهداف كل مدرب، لذلك يعد هذا النوع من التمارين من أكثر أدوات التدريب فاعلية والتي يستعملها المدربون، وذلك ببساطة لأنهم يعملون على العديد من المهارات المختلفة في وقت واحد مثل (الاستحواذ الفردي، حيازة الفريق للكرة، سرعة وحسن اتخاذ القرار، الضغط على المنافس، الإسناد، غلق زوايا التمرير، استلام الكرة، التمرير، اللعب بلمسة واحدة أو لمستين، تغيير المراكز والتحرك في المساحة لاستلام الكرة)، ولذلك فإن كل ما يحدث في المباراة بالإمكان محاكاته من خلال تمرينات المجموعات الصغيرة.

ويعد الأداء المهاري أحد الصفات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب أداء هذه المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية حسب ما يستدعي موقف اللعب يجب أن يركز المدرب على اختيار التمرينات التي تشابه ما تحدث في المباريات تماماً، وأن يعمل على تدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء لكي يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب أن تؤدي بها المباريات، لذا يجب تطوير الأداء المهاري من خلال تطوير الأداء المهاري في مجموعات، بحيث ينتج عنه في النهاية الحصول على أداء مهاري صحيح.

وتلعب القدرات التوافقية دوراً هاماً في عمليات تنمية المهارات الحركية المختلفة وبذلك توفر الكثير من الوقت والجهد الذي يبذله كل من اللاعب والمدرب وأيضاً لهذه القدرات دوراً هاماً في المهارات الحركية حيث يتطلب ذلك ذخيرة من التوافق ومجهود كبير من الأعصاب والعضلات وبذلك يكون الفرد على استعداد لأدائها، أي أن القدرات التوافقية هي عملية اختزال جزء من الحركة مما يعمل على توفير الوقت والجهد وبالتالي عدم استجابة المنافس لتلك الحركات أو إذا كانت هناك استجابة فستكون بطيئة ومتأخرة.

ويشير **ممدوح المحمدي ومحمد محمود** (١٩٩٨م) أن إتقان المهارات في كرة القدم هو الجزء إلهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، كما يقلل من حالات فقد الكرة وهي أكبر مشكلة في كرة القدم، وكما كانت المهارة هي وسيلة لتنفيذ الخطط فإن إتقان المهارات هو أساس لنجاح وتطبيق الخطط بشكل فعال. (٢٩: ١٢٨)

ويذكر كل من **ماركوس وآخرون** Markus et all (2012م)، **كاجلر إديس وآخرون** Caglar Edis et all (2016م) أن مستوى الأداء الفني للاعبين الصغار في كرة القدم يتحسن عند التدريب على مهارات كرة القدم في المساحات الصغيرة وبكلتا القدمين لأن هذه النوعية من التدريبات تشبه فعلياً ما يحدث في المباريات (٣٩: ١٤٦٩) (٣٥: ٥٩)

وقد استرعي انتباه **الباحث** خلال متابعته للعديد من مباريات الناشئين - فرع الشرقية - أن هناك مجموعة من اللاعبين يفقدون الكرة في مواقف خطئية تستدعي سرعة ودقة التمرير وكذلك التصويب على الهدف، أو دقة استلام الكرة من جميع الأوضاع مما يؤدي الي سهولة ضياع الكرة وفشل هجمات الفريق، مما له أكبر الأثر في عدم استقرار المستوى الفني للناشئين وتذبذبه خلال المباريات.

كما أن هناك بعض الأداءات المهارية تعتمد على التكنيك والأسلوب الفني للأداءات بشكل رئيسي، وهناك بعض المهارات الأخرى تعتمد على قدرة اللاعب على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين في مواقف المنافسة الفعلية، وهذا ما يحدث في مسابقات لناشئين في كرة القدم، حيث نلاحظ ظهور بعض اللاعبين بشكل يتصف بالتفوق في الأداء المهارى أثناء التدريب، ولكنهم يفشلون في إظهار نفس المستوى المتفوق أثناء المباريات لعدم قدرتهم على الاستجابة الصحيحة لمواقف اللعب المختلفة.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب كرة القدم وخاصة في قطاع الناشئين وملاحظة تدريبات العديد من فرق الناشئين تلاحظ عدم اهتمام المدربين بتدريبات التوافق التي قد يكون لها تأثير على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى المركب ، كما وجد ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الخاصة بلاعب كرة القدم مما قد يعمل على الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهارى والذي ينتج عنه امتلاك اللاعب للأداءات المهارية الأساسية باعتبارها الجزء العام والرئيسي في لعبة كرة القدم والتي تعتبر حجر الزاوية لامتلاكه للأداءات المهارية المركبة وإدراجها داخل المنافسة بصورة فعالة ، فاللاعب الجيد ما هو إلا مجموعة أداءات مهارية يجيد تنفيذه بصورة أكثر فاعلية وآليه أثناء المباريات وأن دمج الأداءات المهارية بعضها ببعض وأداءها بالصورة المناسبة في التوقيت المناسب خلال الأداء يسهم بصورة كبيرة في ارتفاع مستوى الأداء المهارى ومنها يرتفع مستوى الأداء الخططي، مما يكون له أكبر الأثر في التحكم

والسيطرة على مجريات اللعب خلال المباراة وتمكن اللاعب من القدرة على اتخاذ القرار وحسن التصرف مما يؤثر في النهاية على النتيجة الفعلية للمباراة وفوز الفريق وهذا ما يهدف إليه هذا البحث للاستفادة به تطبيقياً في ضوء ما يمكن أن تسفر عنه النتائج.

وهنا يقترح الباحث التركيز على تدريب الناشئين على أداء المهارات الأساسية خلال وحدات التدريب في مجموعات صغيرة ومتباينة العدد كمحاولة بحثية لدراسة لتطوير مستوى الأداء المهاري وبعض القدرات التوافقية لناشئي كرة القدم، وهذا ما دفع الباحث لتناول هذه المشكلة كموضوع لدراسته الحالية.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب في مجموعات مصغرة على مستوى الأداء المهاري وبعض القدرات التوافقية لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث. وذلك من خلال:

- ١- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة على مستوى الأداء المهاري لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث.
- ٢- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة على مستوى بعض القدرات التوافقية لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث.

فروض البحث:

- ١- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث.
- ٢- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة تأثيراً إيجابياً على مستوى بعض القدرات التوافقية لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث.

المصطلحات المستخدمة:

- التدريب في مجموعات مصغرة:

هو أسلوب تدريبي يتضمن مدرباً واحداً يعمل مع مجموعة صغيرة من الناشئين (عادة ما تكون من ٣ الي ٨ ناشئين) هذا الأسلوب يتيح للمدرب الاهتمام بكل ناشئ في المجموعة والتركيز على تطوير واجبات حركية معينة "بدنية، مهارية، خطية". (إجرائي)

- مستوى الأداء المهاري:

هو الدرجة التي يصل إليها اللاعب في إتقان المهارات الحركية في كرة القدم مع تحقيق أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية، بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (إجرائي)

- القدرات التوافقية:

هي شروط نفسية ووظيفية وعن طريقها يستطيع الناشئ التحكم في أدائه المهاري خلال مباراة كرة القدم وتشمل مكونات (تقدير الوضع، الربط الحركي، بذل الجهد المناسب، التوازن، سرعة رد الفعل، التكيف مع الأوضاع المتغيرة، الإيقاع الحركي). (إجرائي)

الدراسات السابقة:

- أجري **عماد عودة جودة** (٢٠٢٣م) (١٩) دراسة تهدف التعرف على "أثر التمرينات باللعب الطولي وزوم (١٤) في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم"، وقد أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية تمرينات اللعب الطولي وزوم (١٤) في تطوير التصرف الخططي بكرة القدم.
- أجري **محمد عبد الرحمن** (٢٠٢٣م) (٢٥) دراسة هدفت التعرف على "أثر برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخططية الهجومية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم"، وأشارت نتائج البحث إلى أن تطبيق برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخططية الهجومية كان له أثر إيجابي على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى عينة البحث.
- أجري **حسام جابر، عبد جعفر** (٢٠٢٣م) (٨) دراسة هدفت التعرف على "تأثير تمارين مهارية في مساحات محددة في تطوير سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات، وأظهرت النتائج أن هناك تأثير إيجابي لتدريبات المساحات المحددة في تطوير سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات.
- أجري **أحمد عبد المولي** (٢٠٢٢م) (٢) دراسة تهدف الي "معرفة تأثير تدريبات لتنمية القدرة على الربط الحركي والاستجابة الحركية السريعة على مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي حراس مرمي كرة القدم"، وكانت أهم النتائج "وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية قيد البحث (الربط الحركي والاستجابة الحركية السريعة) والأداءات المهارية المركبة قيد البحث لناشئي حراس مرمي كرة القدم تحت ١٥ سنة.
- أجري **محمد سعد وآخرون** (٢٠٢٢م) (٢٣) دراسة تهدف الي " التعرف على تأثير التقسيمات المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئات كرة القدم"، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.
- أجري **جمال أبو بشارة** (٢٠٢١م) (٦) دراسة تهدف " التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم"، وكانت أهم النتائج " أن

البرنامج التدريبي المقترح ذي فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات التوافقية المختلفة (القدرة على تقدير الوضع، القدرة على الربط الحركي، القدرة على بذل الجهد المناسب، قدرة الحفاظ على التوازن، القدرة الإيقاعية، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة).

- أجري ياسر محفوظ وآخرون (٢٠٢١م) (٣٣) دراسة تهدف الي "تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة الأصغر حجماً وتأثيره على بعض الأداءات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم"، وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الكرة الأصغر حجماً أثر إيجابياً على الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية البينية البعدية لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في ناشئي كرة القدم المشاركين بدوري فرع الإتحاد المصري لكرة القدم بالشرقية وعددهم (٧) أندية مواليد (٢٠٠٨م) للمجموعة الأولى للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم المشاركين بمركز شباب مدينة القنايات من مواليد (٢٠٠٨م) للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م والبالغ عددهم (٢٨) ناشئاً، وقد تم استبعاد عدد (١٠) ناشئين من عينة البحث كعينة للدراسات الاستطلاعية، واستبعاد (٥) ناشئين مقيدتين مع الفريق مواليد (٢٠١٠م)، وبذلك أصبح عدد أفراد عينة البحث الأساسية (١٣) لاعباً طبق عليهم برنامج التدريبات في مجموعات مصغرة.

وقد اختار الباحث العينة بصفته أحد المشرف علي قطاع الناشئين بمركز شباب القنايات للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، ولوجود رغبة من الإدارة بتطوير قدرات الفريق وتعاونهم على إتاحة فرصة تطبيق برنامج البحث وتسهيل إجراءاته، وللتأكد من تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية ومن أنها تقع تحت المنحنى الاعتدالي، قام الباحث بحساب معامل الالتواء في بعض متغيرات النمو وبعض الصفات البدنية ومتغيرات الأداء المهاري المختارة قيد البحث. والجدول رقم (١) يوضح نتائج حساب التجانس بين أفراد عينة البحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في بعض متغيرات النمو وبعض المتغيرات البدنية والمهارية والقدرات التوافقية لدى عينة البحث ن = ٢٣

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٦,١٨٥	١,١٩	١٦,٠٠	٠,٩٨٨
الطول الكلي للجسم	سم	١٦٧,٧٧	٢,٩٤	١٦٨,٠٠	١,٠٥٨
الوزن	كجم	٦٤,٢٨	٢,٦١	٦٤,٠٠	١,١٦٣
العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق	ثانية	٥,٩١٤	٠,١٢٣	٥,٩٤٠	٠,٦٣٤-
التمريرة الحائطية لعدد ٨ تمريرات	ثانية	٣١,٢٨٠	١,١٤٣	٣١,٢٩٠	٠,٠٢٦-
الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	سم	٣١,٢٧٠	٢,٧٦٥	٣٢,٠٠٠	٠,٧٩٢-
الجري بين القوائم	ثانية	٣٦,٠٧٦	٠,٤٨٥	٣٥,٩٤٠	٠,٨٤١
ثني الجذع من الوقوف	سم	٥,٩١٩	١,٥٧٠	٦,٠٠٠	٠,١٥٥-
ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة على الأرض	درجة	٧,٢٥	٠,٩٨	٧,٠٠	٠,٧٧
الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة	ثانية	١٥,١٤	٠,٨٨	١٥,٠٠	٠,٤٨
إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة	درجة	٥,٣٦	١,١٤	٥,٠٠	٠,٩٥
كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التتطيط	عدد	١٥,١٨	١,٢٧	١٥,٥٠	٠,٧٦-
امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي داخل دائرة	درجة	٥,٥١	٠,٣٣	٥,٥٠	٠,٠٩
المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	ثانية	٣٠,٠٧	٠,١٨	٣٠,١٠	٠,٥٠-
دقة التصويب من الثبات	درجة	٥,٣٢	٠,٧٦	٥,٥٠	٠,٧١-
الانتقال فوق العلامات	ثانية	٢٣,١٥	٢٣,٠٠	٢,٣٣	٠,٢٧٢-
الوثب مع الموسيقى	ثانية	١٩,٨٠	١٩,٥٠	١,٧٩	٠,٩٢-
نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	٢٢,٩٧	٢٣,١٥	٠,٩٣	١,٦٩٣-
القدرة على بذل الجهد	١٨ م	٣١,٠٥٠	٣١,٠٠	٢,٠٦٤	٠,١٦٥
	٢٢ م	١٣,٣٦	١٣,٣٦	٠,١٦٥	٠,٤١٧
الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	ثانية	١٨,٤٩	١٨,٤٨٥	٠,٢٧	٠,٠٣٣-

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في بعض خصائص النمو، وبعض الخصائص البدنية، والمتغيرات المهارية، والقدرات التوافقية حيث اتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (٣±) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

لتحديد متغيرات البحث التي تم استخدامها في التوصل الي النتائج المستخرجة، استخدم الباحث الوسائل التالية:

١- المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمراجع والدراسات السابقة أرقام (٦)، (٧)، (١٢)، (١٤)، (١٧)، (١٩)، (٢١)، (٣١)، (٣٤) للتوصل الي اختبارات قياس متغيرات (الخصائص البدنية - الأداء المهاري - القدرات التوافقية) في كرة القدم قيد البحث.

٢ - الاختبارات المستخدمة:

في ضوء النتائج التي أسفرت عليها عملية المسح المرجعي للتوصل الي الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث الأساسية، تم التوصل الي:

- متغيرات النمو الأساسية:

العمر الزمني - الطول الكلي للجسم - الوزن.

- الاختبارات البدنية قيد البحث: مرفق (١)

- ١- العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق (السرعة الانتقالية)
- ٢- التمريرة الحائطية لعدد ٨ تمريرات (السرعة الحركية)
- ٣- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت (القدرة العضلية للرجلين)
- ٤- الجري بين القوائم (الرشاقة)
- ٥- ثنى الجذع من الوقوف (المرونة)

- اختبارات الأداء المهاري: مرفق (٢)

- ١- ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة على الأرض (مهارة دقة الركل)
- ٢- الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة (مهارة الجري بالكرة)
- ٣- إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة (مهارة استلام الكرة)
- ٤- كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التنطيط (مهارة كتم الكرة)
- ٥- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي داخل دائرة (مهارة امتصاص الكرة)
- ٦- المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م (مهارة المراوغة)
- ٧- دقة التصويب من الثبات (مهارة دقة التصويب)

- اختبارات القدرات التوافقية: مرفق (٣)

- ١- الانتقال فوق العلامات. (التوازن الحركي)
- ٢- الوثب مع الموسيقى. (القدرة الإيقاعية)
- ٣- نيلسون للاستجابة الحركية. (الاستجابة السريعة)
- ٤- القدرة على بذل الجهد (عند ١٨ م - ٢٢ م). (القدرة على بذل الجهد)
- ٥- الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب. (الربط الحركي)

٣- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):**- معامل الصدق:**

تم حساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز بأسلوب المقارنة الطرفية للدرجات العالية والدرجات المنخفضة وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب درجات عينة البحث الاستطلاعية

ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأقل وتمت المقارنة بين الإرباعين الأعلى والأدنى، كما يوضحه الجدول رقم (٢)

جدول (٢)

معامل صدق التمايز في الخصائص البدنية ومستوي الأداء المهاري والقدرات التوافقية
قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الدرجات العالية ن=٥		الدرجات المنخفضة ن=٥		قيمة "ت"
		س	± ع	س	± ع	
الخصائص البدنية	العدو ٣٠ متر من البدء المنطلي	٥,٨٠٧	٠,٠٩٥	٥,٩٩٨	٠,٠٦٢	*٤,١٢٤
	التمريرة الحائطية لعدد ٨ تمريرات	٣٠,١٢٥	٠,٧٨٧	٣٢,٢٧٣	٠,٦٣٦	*٥,٢٠٠
	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	٣٢,٦٠٠	٠,٨٤٣	٢٨,٩٥٠	١,٣٨٣	*٥,٥٢٠
	الجري بين القوائم	٣٥,٧٨٠	٠,١٩٦	٣٦,٨٧٣	٠,٢٨٨	*٧,٦٨٥
	ثني الجذع من الوقوف	٧,١٠٠	٠,٧٣٨	٤,٦٠٠	١,٠٧٥	*٤,٦٩٦
القدرات الحركية	ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة على الأرض	٩,٢١	٠,٣٢	٧,٣٦٩	٠,٧٨	*٦,٥٨١
	الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة	١٣,٠٧	٠,٤٩	١٥,٠٨	٠,٦٢	*٧,٦٣٣
	إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة	٧,٧٠	٠,٦٠	٥,٣٥	٠,٧٣	*٧,٤٢٦
	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التنطيط	١٩,٤٥	١,٣٠	١٥,٢٣	٠,٩٢	*٧,٩٥٥
	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي داخل دائرة	٧,٩٨	٠,٣٤	٥,٤٧	٠,٦١	*١٠,٧٨
	المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	٢٦,٣١	٠,٤٤	٢٩,٩٢	٠,٦٥	*١٣,٨١٠
	دقة التصويب من الثبات	٧,٨٢	٠,٦١	٥,٣٧	٠,٧٣	*٧,٧٤٣
	التوازن الحركي	١٨٦,٣٣	١١,٠٩	١٥٦,٠٠	١٠,٨٨	*٧,٥٥
القدرات العقلية	الوثب مع الموسيقي	٧,٤٧	٠,١٩٠	٨,٢٨	٠,١٧٤	*١٢,١٠
	نيلسون للاستجابة الحركية	٣,٤٧	٠,١٤١	٤,١٠	٠,١٨٦	*١٠,٥٢
	القدرة على بذل الجهد	٨٩,٠٠	٥,٤١	١٠٤,٦٦	٥,١٦	*٨,١١
	الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	٩٨,٣٣	٦,١٧	١٢١,٦٦	٥,٥٦	*١٠,٨٧
	الربط الحركي	٧,٦٤	٠,١٥٠	٨,١٧	٠,١٦٦	*٩,٢٠

* مستوى الدلالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٤٧

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين الدرجات العالية والدرجات المنخفضة ولصالح الدرجات العالية حيث تراوحت قيم "ت" ما بين (٤,١٢٤ - ١٣,٨١٠) في جميع الاختبارات البدنية والمهارية مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار - وإعادة الاختبار Test - Retest على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبين، وبفاصل زمني قدره يومان وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، وذلك في الفترة من الأربعاء ٢٠٢٤/٣/٦م إلى السبت ٢٠٢٤/٣/٩م، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الثبات للاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري والقدرات التوافقية قيد البحث ن = ٦

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ت"
		س	ع ±	س	ع ±	
العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق	سرعة انتقالية	٥,٩١٧	٠,١٢٨	٥,٨٨٨	٠,١٢٧	* ٠,٨٣٢
	التمريرة الحائطية لعدد ٨ تمريرات	٣١,٢٦٨	٠,٩٧٠	٣١,٢٣٠	١,٥٩٦	* ٠,٧٩٨
	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	٣١,٢٥٠	١,٦٢٠	٣١,٣٠٠	١,٩٤٧	* ٠,٧٧٦
	الجري بين القوائم	٣٦,١١٦	٠,٤٦١	٣٦,٠٧٧	٠,٤٦٧	* ٠,٨٤١
	ثني الجذع من الوقوف	٥,٨٠٠	١,٥٤٩	٥,٩٠٠	١,٥٢٤	* ٠,٨٢٦
ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة على الأرض	دقة الركل	٧,٣٠	٠,٦٤	٧,٣٦٩	٠,٧٨	* ٠,٨٣٤
	الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة	١٥,١٠	٠,٥١	١٥,٠٨	٠,٦٢	* ٠,٧٨٨
	إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة	٥,٣٠	٠,٥١	٥,٣٥	٠,٧٣	* ٠,٩٢٤
	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التنطيط	١٥,٢٠	١,٢٥	١٥,٢٣	٠,٩٢	* ٠,٩٠١
المرأعة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي داخل دائرة	٥,٤٥	٠,٧٦	٥,٤٧	٠,٦١	* ٠,٨٣٤
	المرأعة بالكرة بين القوائم	٣٠,٠١	٠,٧٨	٢٩,٩٢	٠,٦٥	* ٠,٩٢٣
	دقة التصويب من الثبات	٥,٣٠	٠,٩٨	٥,٣٧	٠,٧٣	* ٠,٨٦٧
	الانتقال فوق العلامات	١٥٦,٠٠	١٠,٨٨	١٥٦,٦٦	٨,٧٩	* ٠,٩٥١

تابع جدول (٣)

معامل الثبات للاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري والقدرات التوافقية قيد البحث $n = 6$

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ت"
		س	ع ±	س	ع ±	
الوثب مع الموسيقي	قدرة إيقاعية	٨,٢٨	٣,٧١	٨,٢٧	٣,٤٩	*٠,٩٢٨
نيلسون للاستجابة الحركية	استجابة سريعة	٤,١٠	٠,١٨٦	٤,٠٩	٠,١٩٠	*٠,٩٨٣
القدرة على بذل الجهد	القدرة	١٠٤,٦٦	٥,١٦	١٠٥,٠٠	٤,٦٢	*٠,٨٩٦
	علي بذل الجهد	١٢١,٦٦	٥,٥٦	١٢١,٦٦	٤,٨٧	*٠,٨٧٧
الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	الربط الحركي	٨,١٧	٠,١٦٦	٨,١٨	٠,١٦٩	*٠,٩١٣

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,602$

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى $0,05$ بين التطبيقين الأول والثاني لجميع اختبارات الخصائص البدنية ومستوى الأداء المهاري والقدرات التوافقية قيد البحث، مما يشير إلى ثبات الاختبارات عند إعادة التطبيق.

- البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (٤)

بالرجوع إلى الخصائص التي يتميز بها أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة وكيفية بناء نظام تدريبي يحقق أهداف عملية التدريب، وبعد الاطلاع على البرامج التدريبية التي اتبعت هذا الأسلوب في معظم الدراسات المرتبطة برياضة كرة القدم أرقام (٢)، (٦)، (٧)، (٨)، (١٢)، (١٥)، (١٦)، (١٩)، (٢٠)، (٢٣)، (٢٥)، (٢٧)، (٣٢) وفي إطار الهدف العام للبحث تم تحديد الخطوات التالية لتصميم برنامج تدريبات المجموعات المصغرة:

- هدف برنامج تدريب المجموعات المصغرة:

تدريبات المجموعات المصغرة تعد من أساسيات التدريب لتنمية مهارات اللاعبين وإيقاع لعب سريع من خلال اللسة الأولى والتواصل والانتقال بالكرة عبر مهارات التمرير والانتقال بدون كرة عبر خلق فراغات للزميل المستحوذ وبالنسبة للاعب المدافع تنمية مهارة قطع الكرة، يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب تدريب المجموعات المصغرة على تطوير المستوى المهاري (التمرير والسيطرة على الكرة والتصويب والمراوغة) لنادي كرة القدم عينة البحث، وذلك عبر:

١- عدد لمسات أكثر (إيقاع لعب سريع) بالقدمين.

٢- التأكيد على عدد اللسات من خلال لمستين (الأولى) للسيطرة و(الثانية) لتمرير الكرة للزميل.

٣- التواصل فيما بين اللاعبين.

٤- تنفيذ مهارات (السيطرة والتمرير والمراوغة والخداع) بمشاركة القدمين بالتبادل

٥- تحسين القدرة الذهنية للاعب للوصول للألية في تنفيذ المهارات

٦- تحسين العامل البدني (السرعة الحركية + تحمل الأداء)

٧- الرؤية من خلال تعويد اللاعب على رفع الرأس لأعلى.

- **خصائص البرنامج التدريبي المقترح:**

قام الباحث بتحديد الخصائص الرئيسية للبرنامج المقترح بأسلوب (تدريب المجموعات المصغرة) في ضوء الجوانب التالية: -

- الفترة التدريبية: طبقت خلال فترة المنافسات للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

- مدة البرنامج: تم تحديدها بـ (٨) أسابيع.

- عدد الوحدات الأسبوعية: (٣) وحدات تدريب أسبوعية بإجمالي (٢٤) وحدة تدريبية.

- أيام التدريب: أيام السبت والإثنين والأربعاء من كل أسبوع.

- زمن الوحدة التدريبية: (تراوحت من ٥٧ - ٦٥) دقيقة.

- زمن تطبيق المجموعات المصغرة في الوحدة اليومية: تراوح ما بين (١٢ - ٢٤) دقيقة

- زمن تنفيذ تدريب المجموعات المصغرة: تراوح ما بين (٩٠ - ١٨٠) ثانية لكل تكرار.

- تكرار التمرين: تراوح ما بين (٥ - ١٢) مرة

- فترة الراحة للتمرين: ما بين (٩٠ - ١٨٠) ثانية

- معدل الحمل: تراوحت شدة أحمال الوحدات التدريبية ما بين متوسط الي عالي.

خصائص تدريبات المجموعات المصغرة في البرنامج المقترح:

- اشتملت الوحدات التدريبية على عدد (١٥) مجموعة تدريبية مصغرة، كانت على النحو التالي:

* الأولى: (مجموعات مختلفة العدد)

- (٣ ضد ١) و (٤ ضد ٢) و (٥ ضد ٣) و (٦ ضد ٤) و (٧ ضد ٥)

* الثانية: (مجموعات متساوية العدد باشتراك لاعبين محايدين)

- (٤ ضد ٤) + ٢ محايدين و (٦ ضد ٦) + ٢ محايدين

* الثالثة: (مجموعات متضادة باشتراك لاعبين محايدين)

- (٢ + ٢ ضد ٢ + ٢) + ١ محايد

- (٤ + ٢ ضد ٢ + ٤) + ٢ محايد

* الرابعة: (باشتراك حارس مرمي)

- (٤ + GK ضد ٣) و (٥ + GK ضد ٤)

الخصائص التدريبية للوحدات التدريبية:

- * يكون تنفيذ التدريب في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
 - * يكون التمرير عبر اللاعبين المهاجمين (اللون الأحمر) أي يحتفظ اللاعبون بالاستحواذ على الكرة وحسب المدة المقررة لكل تمرين
 - * يجب على اللاعبين المهاجمين (اللون الأحمر) التحرك في الفراغات المناسبة لاستلام الكرة من الزميل /الزملاء
 - * في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة، وذلك من ضمن المدة الزمنية المحددة للتمرين
 - * إضافة عنصر تنافسي بالوقت نفسه عنصر المتعة لكيلا يصبح هنالك ملل من خلال.
 - (كل 10 تمريرات صحيحة تعتبر نقطة للفريق المهاجم "اللون الأحمر" وكل قطع للكرة من قبل المدافع "اللون الأزرق" تعتبر نقطة له مع مراعاة أن يكون ذلك من ضمن وقت التدريب.
 - * يسمح للاعب المستحوذ على الكرة المراوغة والخداع للتخلص من اللاعب المنافس
 - * مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة العمرية للناشئين عينة البحث.
 - * مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين عينة البحث.
 - * مراعاة عوامل السلامة.
 - * التدرج من السهل الي الصعب.
- أجزاء الوحدة التدريبية:**

- يضمن زمن التدريب اجتماع قصير والترحيب باللاعبين مدته ٥ دقائق، وتنقسم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء هي:
- ١- الجزء الأول- الإحماء: يشتمل على تمرينات تهيئة أجهزة الجسم للعمل الحركي ويتضمن الإحماء العام + الإحماء الخاص وتتراوح مدته تنفيذه في الوحدات اليومية ما بين (١٠-١٥) دقيقة.
 - ٢- الجزء الثاني- الرئيسي: ويتضمن تدريبات مجموعات مصغره مهارية وتتراوح مدته تنفيذه في الوحدات اليومية ما بين (٤٥ - ٥٠) دقيقة.
 - ٣- الجزء الثالث- الختامي: ويضم تمرينات التهدئة وعودة أجهزة الجسم لحالته الطبيعية وبلغت مدة هذا الجزء ما بين (٥- ١٠) دقائق.
- ويوضح الجدول رقم (٤) نموذج لوحدة تدريبية للتدريب بسلوب المجموعات المصغرة المطبقة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

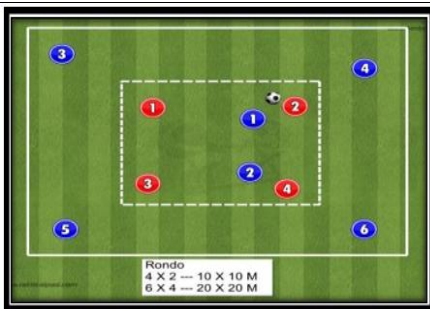
جدول (٤)

نموذج للوحدات التدريبية باستخدام أسلوب تدريب المجموعات المصغرة الأسبوع الخامس -
الوحدة الثالثة عشر

زمن الوحدة / ٦٠ دقيقة
عدد اللاعبين / ١٠ لاعبين لكل منطقة محددة بالشكل
المستخدمة/ كونزات + شيرت تدريب (أحمر + أزرق) + كرة
تاريخ التطبيق/ السبت ١٣/٤/٢٠٢٤ م
الأدوات

القواعد الأساسية للتمرين	معدل الحمل	اسم التمرين	منطقة اللعب	مكونات الوحدة التدريبية					شكل التنفيذ
				الإحماء عام + خاص	الجزء الرئيسي			الختام	
					زمن الأداء	التكرار	إجمالي زمن الأداء		
	متوسط	4 ضد 6 + 2 ضد 4	١٠×١٠ م ٢٠×٢٠ م	١٥ ق	٩٠ ث	١٠ ك	١٥ ق	٩٠ ث	١٠ ق

الهدف	- عدد لمسات أكثر (بإيقاع لعب سريع) بالقدمين
	- تنفيذ مهارات (الاستلام والتمرير والمراوغة والخداع).
	- الإسناد في الفراغ المناسب وكما موضح بالرسم
	- التواصل فيما بين اللاعبين
الشروط	- التأکید على عدد اللمسات من خلال لمستين (الأولى هي للاستلام والثانية هي لتمرير الكرة للزميل).
	- يكون اللعب من خلال مربع داخل مربع وحسب القياسات المذكورة في الشكل وحيث يكون اللعب بالمربع الصغير ((4 X 4 ال 4 لاعبين (اللون الأحمر) المستحويين على الكرة أما ٢ لاعبين (اللون الأزرق) وفي حال قطع الكرة من الفريق (اللون الأزرق) ينتقلون الى المربع الكبير بحيث يصبح عددهم 6 لاعبين باللون الأزرق والمستحويين على الكرة ضد الـ ٤ لاعبين (اللون الأحمر) - يكون التمرير عبر اللاعبين المستحويين على الكرة من خلال الاحتفاظ بها - يجب على اللاعبين التحرك استلام الكرة من الزميل
	- في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة، وذلك من ضمن المدة الزمنية المحددة أعلاه
	- إضافة عنصر تنافسي بالوقت نفسه عنصر المتعة لكيلا يصبح هنالك ملل من خلال: (كل 10 تمريرات صحيحة تعتبر نقطة للفريق المهاجم، وكل قطع للكرة من قبل المدافع تعتبر نقطة له مع مراعاة أن يكون ذلك من ضمن وقت التدريب)



تابع جدول (٤)

نموذج للوحدات التدريبية باستخدام أسلوب تدريب المجموعات المصغرة الأسبوع الخامس -
الوحدة الرابعة عشر

زمن الوحدة / ٦٠ دقيقة

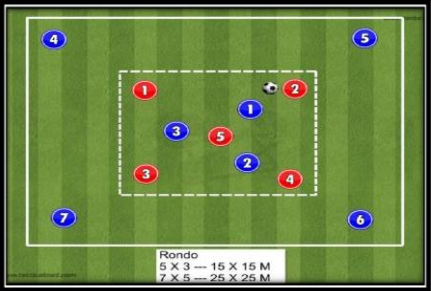
تاريخ التطبيق / الاثنين ١٥ / ٤ / ٢٠٢٤م

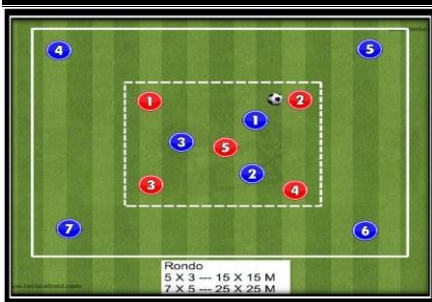
عدد اللاعبين / ١٢ لاعب لكل منطقة محددة بالشكل

الأدوات المستخدمة / كونزات + شيرت تدريب (أحمر أزرق) + كرة

القواعد الأساسية للتمرين	معدل الحمل	اسم التمرين	منطقة اللعب	مكونات الوحدة التدريبية					شكل التنفيذ	
				الوقت	الجزء الرئيسي			الإجمالي عام + خاص		
					الراحة	إجمالي زمن الأداء	التكرار			
										زمن الأداء
				١٥×١٥ م ٢٥×٣٥ م	١٥ ق	٩٠ ث	١٣ ك	١٥ ق	٩٠ ث	٨ ق

الهدف	- عدد لمسات أكثر (بإيقاع لعب سريع) بالقدمين
	- تنفيذ مهارات (الاستلام والتمرير والمراوغة والذخاع).
الشروط	- الإسناد في الفراغ المناسب وكما موضح بالرسم - التواصل فيما بين اللاعبين
	- التأكيد على عدد اللمسات من خلال لمستين (الأولى هي للاستلام والثانية هي لتمرير الكرة للزميل).
التنفيذ	- يكون اللعب من خلال مربع داخل مربع وحسب القياسات المذكورة أعلاه في الشكل وحيث يكون اللعب بالمربع الصغير (3 X 5) ال 5 لاعبين (اللون الأحمر) المستحويين على الكرة اما 3 لاعبين (اللون الأزرق) وفي حال قطع الكرة من الفريق (اللون الأزرق) ينتقلون الى المربع الكبير بحيث يصبح عددهم الكلي 7 لاعبين باللون الأزرق والمستحويين على الكرة ضد ال 5 لاعبين (اللون الأحمر) - يكون التمرير عبر اللاعبين المستحويين على الكرة من خلال الاحتفاظ بها - يجب على اللاعبين التحرك الصحيح لاستلام الكرة من الزميل
	- في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة، وذلك من ضمن المدة الزمنية المحددة أعلاه
	- إضافة عنصر تنافسي بالوقت نفسه عنصر المتعة لكيلا يصبح هنالك ملل من خلال: (كل ١٠ تمريرات صحيحة تعتبر نقطة للفريق المهاجم، وكل قطع للكرة للمدافع تعتبر نقطة له)





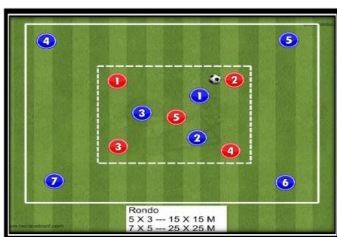
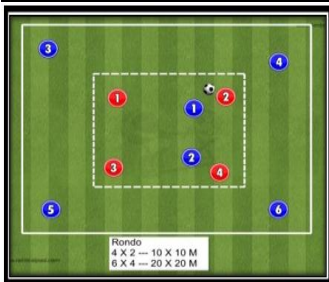
تابع جدول (٤)

نموذج للوحدات التدريبية باستخدام أسلوب تدريب المجموعات المصغرة الأسبوع الخامس - الوحدة الخامسة عشر

زمن الوحدة / ٦٠ دقيقة
عدد اللاعبين / ١٠ لاعبين لكل منطقة محددة بالشكل ١، و ١٢ بالشكل ٢
الأدوات المستخدمة/ كونزات + شيرت تدريب (أحمر + أزرق) + كرة

القواعد الأساسية للتدريبات	معدل الحمل	اسم التمرين	منطقة اللعب	مكونات الوحدة التدريبية					شكل التنفيذ
				الإجمالي عام + خاص	الجزء الرئيسي				
					زمن الأداء	التكرار	إجمالي زمن الأداء	الوقت	
متوسط	4 ضد 2	10x10 م	10	90	10	10	10	10	
+	6 ضد 4	30x30 م	10	90	10	10	10	10	
5 ضد 3		10x10 م	10	90	10	10	10	10	
7 ضد 5		30x30 م	10	90	10	10	10	10	

الهدف	- عدد لمسات أكثر (إيقاع لعب سريع) بالقدمين - تنفيذ مهارات (الاستلام والتمرير والمراوغة والخداع)
الشروط	- الإسناد في الفراغ المناسب وكما موضح بالرسم - التواصل فيما بين اللاعبين - التأكيد على عدد المسات من خلال لمستين (الأولى هي للاستلام والثانية هي لتمرير الكرة للزميل) بالقدمين
التنفيذ	- يكون اللعب من خلال مربع داخل مربع وحسب القياسات المذكورة أعلاه في الشكل وحيث يكون اللعب بالمربع الصغير (5 X 3) - ال 5 لاعبين (اللون الأحمر) المستوحين على الكرة أما 3 لاعبين (اللون الأزرق) وفي حال قطع الكرة من الفريق (اللون الأزرق) ينتقلون الى المربع الكبير بحيث يصبح عددهم الكلي 7 لاعبين باللون الأزرق والمستوحين على الكرة ضد الـ 5 لاعبين (اللون الأحمر) - يكون التمرير عبر اللاعبين المستوحين على الكرة من خلال الاحتفاظ بها - يجب على اللاعبين التحرك الصحيح لاستلام الكرة من الزميل - في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة، وذلك من ضمن المدة الزمنية المحددة أعلاه - إضافة عنصر تنافسي بالوقت نفسه عنصر المتعة لكيلا يصبح هنالك ملل من خلال: (كل ١٠ تمريرات صحيحة تعتبر نقطة للفريق المهاجم، وكل قطع للكرة من قبل المدافع تعتبر نقطة له مع مراعاة أن يكون ذلك من ضمن وقت التدريب)



الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب تدريب المجموعات المصغرة على عينة البحث الأساسية من ناشئي مركز شباب القناتيات مواليد (٢٠٠٨م) لمدة (٨) أسابيع متصلة عبر (٣) وحدات تدريب في الأسبوع خلال الفترة من أيام السبت ٢٠٢٤/٣/١٦ الى الإثنين ٢٠٢٤/٥/١٤، وقد تراوح زمن تطبيق الوحدة التدريبية ما بين (٥٧ - ٦٠) دقيقة.

- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمستوي الأداء المهاري والتوافقي يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٤/٣/١٥ في تمام الساعة الرابعة عصراً وذلك على الملعب الرئيسي لمركز شباب القنايات.

- القياس البيني:

تم إجراء القياس البيني لمستوي الأداء المهاري والتوافقي على عينة البحث بنفس شروط القياس السابق يوم الأربعاء (٢٠٢٤/٤/١٧) في تمام الساعة الرابعة عصراً وعقب الانتهاء من التدريب على ملعب مركز شباب القنايات.

- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري والتوافقي على عينة البحث بنفس شروط القياس السابق يوم الأربعاء (٢٠٢٤/٥/١٥) في تمام الساعة الرابعة عصراً وذلك على الملعب الرئيسي مركز شباب القنايات.

- المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات المستخرجة من قياسات البحث وذلك من خلال الأساليب والمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية % .
- اختبار " ت " للفروق *T. test*.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- تحليل التباين أحادي الجهة.
- عرض النتائج ومناقشتها:
- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٥)

تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) لمستوي الأداء المهاري للناشئين عينة البحث $n = 13$

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
- ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة على الأرض	بين القياسات	٣٥,٤٢٩	٢	١٧,٧١٤	* ٦٥,٦١
	داخل القياسات	٩,٧٢	٣٦	٠,٢٧	
- الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة	بين القياسات	١٤٣,٥٩٦	٢	٧١,٧٩٨	* ٤٤,٢٣
	داخل القياسات	٥٨,٣٢	٣٦	١,٦٢	

تابع جدول (٥)

تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) لمستوي الأداء المهاري للناشئين عينة البحث ن = ١٣

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
- إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة	بين القياسات	٩٧,٩٠٠	٢	٤٨,٩٥٠	*٢٧,٥٠
	داخل القياسات	٦٧,٣٢	٣٦	١,٧٨	
- كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التخطيط	بين القياسات	٦٧,٢٥٧	٢	٣٣,٦٢٨	*١٨,٠٨
	داخل القياسات	٦٦,٩٦	٣٦	١,٨٦	
- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي داخل دائرة	بين القياسات	٢٧,٣٩٣	٢	١٣,٦٩٦	*١١,٥١
	داخل القياسات	٤٢,٨٤	٣٦	١,١٩	
- المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	بين القياسات	١٨,٦٥٧	٢	٩,٣٢٨	*٥,٩٨
	داخل القياسات	٥٦,١٦	٣٦	١,٥٦	
- دقة التصويب من الثبات	بين القياسات	١٥٥,٩٦١	٢	٧٧,٩٨٠	*٣٦,٢٧
	داخل القياسات	٧٧,٤٠	٣٦	٢,١٥	

* قيمة (ف) الجدولية = ٣,٢٣

يوضح الجدول رقم (٥) الخاص تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) لمستوي الأداء المهاري للناشئين عينة البحث أن هناك فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة لعينة البحث، ويوضح الجدول رقم (٦) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات باستخدام اختبار اقل فرق معنوي *L.S.D*

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) لمستوي الأداء المهاري للناشئين عينة البحث

الاختبارات	القياسات	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطات			الدلالة ٠,٠٥
			١	٢	٣	
ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة علي الأرض	القبلي	٤,٥٣		*١,٠٥	*٢,٧	٠,٢٢
	البيئي	٥,٥٨			*١,٦٥	
	البعدي	٧,٢٣				
الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة	القبلي	١٦,١٣		*٠,٥٢	*١,٧٥	٠,٢٦
	البيئي	١٥,٦١			*١,٢٣	
	البعدي	١٤,٣٨				
إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة	القبلي	٤,١٨		*١,٢	*٣,٠٢	٠,٢٣
	البيئي	٥,٣٨			*١,٨٢	
	البعدي	٧,٢				
كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التخطيط	القبلي	١٥,٥٧		*٠,٨	*٢,٨٣	٠,٣٢
	البيئي	١٦,٣٧			*٢,٠٣	
	البعدي	١٨,٤٠				

تابع جدول (٦)
دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) لمستوي الأداء المهاري للناشئين عينة البحث

الاختبارات	القياسات	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطات			الدلالة ٠,٠٥
			١	٢	٣	
امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي داخل دائرة	القبلي	٤,٦٣		*٠,٩	*٢,٥٧	٠,٢٤
	البيني	٥,٥٣			*١,٦٧	
	البعدي	٧,٢٠				
المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	القبلي	٣٢,٩٥		*٢,٢٨	*٥,٦٣	٠,٥٢
	البيني	٣٠,٦٧			*٣,٣٥	
	البعدي	٢٧,٣٢				
دقة التصويب من الثبات	القبلي	٥,٤٨		*٠,٨	*٢,١	٠,٢٠
	البيني	٦,٢٨			*١,٣	
	البعدي	٧,٥٨				

يوضح الجدول رقم (٦) الخاص بحساب دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في مستوي الأداء المهاري لدى الناشئين عينة البحث أن هناك فروق داله إحصائياً بين القياسات البينية والقبلية لصالح القياس البيني في جميع اختبارات مستوي الأداء المهاري ، وأن هناك فروق بين القياسات البعديّة وكلا من القياسات القبليّة والبينية لصالح القياسات البعديّة في جميع الاختبارات.

جدول (٧)
نسب تحسن مستوي الأداء المهاري بين القياسات الثلاث (القبليّة- البينية- البعديّة) لدى الناشئين عينة البحث

الاختبارات	المتوسط الحسابي للقياس			النسب المئوية للتحسن %		
	القبلي (١)	البيني (٢)	البعدي (٣)	٢×١	٣×٢	٣×١
ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة على الأرض	٤,٥٣	٥,٥٨	٧,٢٣	%٢٣,١٨	%٢٩,٥٧	%٥٩,٦٠
الجرى بالكرة بين القوائم ثم العودة	١٦,١٣	١٥,٦١	١٤,٣٨	%٣,٢٢	%٧,٨٨	%١٠,٨٥
إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة	٤,١٨	٥,٣٨	٧,٢	%٢٨,٧١	%٣٣,٨٣	%٧٢,٢٥
كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التطبيق	١٥,٥٧	١٦,٣٧	١٨,٤٠	%٥,١٤	%١٢,٤٠	%١٨,١٨
امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي داخل دائرة	٤,٦٣	٥,٥٣	٧,٢٠	%١٩,٤٤	%٣٠,٢٠	%٥٥,٥١
المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	٣٢,٩٥	٣٠,٦٧	٢٧,٣٢	%٦,٩٢	%١٠,٩٢	%١٧,٠٩
دقة التصويب من الثبات	٥,٤٨	٦,٢٨	٧,٥٨	%١٤,٦٠	%٢٠,٧٠	%٣٨,٣٢

يوضح جدول (٧) نسب التحسن لكل من القياس البيئي والقياس البعدي عن القياس القبلي لدى الأفراد عينة البحث في مستوى الأداء المهاري للناشئين عينة البحث، حيث إتضح أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي، وللقياس البيئي عن القياس القبلي في جميع اختبارات الأداء المهاري، وذلك علي النحو التالي:

- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (٢٨,٧١%) لصالح القياس الثاني لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة هي (٣,٢٢%) لصالح القياس الثاني لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.
 - كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (٧٢,٢٥%) لصالح القياس الثالث لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة (١٠,٨٥%) لصالح القياس الثالث لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.
 - كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (٣٣,٨٣%) لصالح القياس الثالث لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة تحسن (٧,٨٨%) لصالح القياس الثالث لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.
- في ضوء العرض السابق للنتائج التي أظهرتها الجداول أرقام (٦، ٧، ٨) والتي تظهر مدى تأثير برنامج التدريبات المهارية المقترح باستخدام أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة علي مستوى الأداء المهاري للناشئين عينة البحث، حيث أظهرت النتائج أن استخدام أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة كان له تأثيراً إيجابياً علي مستوى الأداء المهاري لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى التخطيط العلمي السليم للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة ، ودقة اختيار تدريباته النوعية التي تحقق أهداف البحث، حيث ركزت هذه التدريبات على الإهتمام بوضع الجسم أثناء الأداء ومدى الحركة بالقدمين (النواحي الفنية للأداء) وفقاً لنموذج الأداء الأمثل للمهارة قيد البحث، كما إنها تعتمد على نظم إنتاج الطاقة التي يعتمد عليها الأداء المهاري لمهارة التمرير والجري بالكرة والمراوغة، بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تقوم بتدريب اللاعبين على أداء المهارات من أماكن وزوايا ومواقف مختلفة قد يتعرضوا لها أثناء المباريات، مما أثر إيجابياً على تحسين مستوى أداء المهاري قيد البحث للاعبين عينة البحث.

ويؤكد عادل عطية (٢٠١٢م) أن التمرينات النوعية التخصصية تعتبر من الوسائل الفعالة في التدريب إذا تم اختيارها بدقة وعناية وتشابهت في تكوينها ومتطلباتها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس. (١٨: ٦٣)

كما يوضح الباحث أيضاً أن السبب في تحسن مستوى الأداء المهاري لعينة البحث قد يرجع إلى كفاية زمن تدريبات البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة الذي إستغرق (٨) أسابيع، وبلغ عدد الوحدات التدريبية خلاله (٢٤) وحدة تدريبية، وتكرارات الأداء للمهارات خلال البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى إنتظام الناشئين في التدريب، ومناسبة التدريبات النوعية المستخدمة للمرحلة السنية للأفراد عينة البحث بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، كما أن هذه التدريبات النوعية كانت متدرجة الصعوبة، وقد لعبت هذه الأمور دوراً هاماً وحيوياً على تطوير وتحسين مستوى أداء مهارات البرنامج التدريبي ، مما كان له أثراً إيجابياً علي تطوير وتحسين مستوى الأداء المهاري لعينة البحث التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من أجري سعيد عبد الرشيد وآخرون (٢٠٢٠م) (١٦)، عادل عطية (٢٠١٢م) (١٨) علي أن استخدام التدريبات النوعية كان له تأثير ايجابي على تنمية وتطوير المتغيرات مهارية لناشئي المجموعة التجريبية حيث وصلت نسبة التحسن في مهارة الجري المتعرج بالكرة (-١٩,٤٩%) وفي ركل الكرة لأبعد مسافة (٤٧,٤٦%) وفي مهارة التتطيط بالكرة (٣٨٤,٩٨%) وفي التصويب (١١٦,٢٧%) وفي اختبار دقة التمرير من حيث الزمن (-٨,٧٨%). وفي اختبار دقة التمرير من حيث عدد الأهداف (١٤٦,٥٧%).

كما أكدت نتائج دراسة كل من عماد عودة (٢٠٢٣م) (٢٠)، دليدار أمين وآخرون (٢٠٢٣م) (١٥)، حذيفة نجم وآخرون (٢٠٢٣م) (١٢)، عبدالسلام إبراهيم، عدنان عمر (٢٠٢٣م) (١٩)، محمد مصلحي (٢٠٢١م) (٢٧)، هيو سليمان (٢٠٢٠م) (٣٢) في أن استخدام التمرينات النوعية أو التخصصية باستخدام التدريب في مجموعات مصغرة قد أثر إيجابياً في تحسين وتطوير المهارات الحركية في رياضة كرة القدم.

ويوضح الباحث أن هذه النتيجة تحقق كليا صحة ما جاء بالفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على إنه " يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة تأثيراً إيجابياً علي مستوي الأداء المهاري لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث ". - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٨)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- بيني - بعدي) في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
التوازن الحركي	بين القياسات	٠,٩٤٦	٢	٠,٤٧٣	*٢٧,٨٢
	داخل القياسات	٠,٩٨٤	٥٧	٠,٠١٧	
القدرة الإيقاعية	بين القياسات	٢,٩٦	٢	١,٤٨	*٦٧,٢٧

تابع جدول (٨)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الاستجابة السريعة	داخل القياسات	١,٢٨	٥٧	٠,٠٢٢	*٨١,١٥
	بين القياسات	٤,٣٣	٢	٢,١١	
	داخل القياسات	١,٥٣	٥٧	٠,٠٢٦	
القدرة على بذل الجهد	بين القياسات	٤٢,١٠	٢	٢١,٠٥	*٣٢,٦٨
	داخل القياسات	٣٦,٧٥	٥٧	٠,٦٤٤	
	بين القياسات	٣٤٢,٦٣	٢	١٧١,٣١	*٦٢,٥٢
	داخل القياسات	١٥٦,٣٠	٥٧	٢,٧٤	
	بين القياسات	٦,٦٥	٢	٣,٣٢	*١١٨,٥٧
	داخل القياسات	١,٦٠	٥٧	٠,٠٢٨	
الربط الحركي					

يوضح جدول (٨) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة في اختبارات القدرات التوافقية قيد الدراسة (القبلي - التتبعي - البعدي) لدي عينة البحث أن هناك فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة لدي عينة البحث وسوف يقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطات القياسات باستخدام اختبار اقل فرق معنوي L.S.D ، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

الاختبارات	القياسات	المتوسط	الفرق بين المتوسطات			الدلالة ٠,٠٥
			١	٢	٣	
التوازن الحركي	القبلي	١,٨٨		*٠,١٥	*٠,٣١	٠,٠٨٣
	التتبعي	١,٧٣			*٠,١٦	
	البعدي	١,٥٧				
القدرة الإيقاعية	القبلي	٨,١٦		*٠,٣٥	*٠,٥٤	٠,٠٩٤
	التتبعي	٧,٨١			*٠,١٩	
	البعدي	٧,٦٢				
الاستجابة السريعة	القبلي	٤,٠٩		*٠,٥٠	*٠,٦٣	٠,١٠٢
	التتبعي	٣,٥٩			*٠,١٣	
	البعدي	٣,٤٦				
القدرة على بذل الجهد	القبلي	٦,٩٥		*٠,٩٥	*٢,٠٥	٠,٥٠٨
	التتبعي	٧,٩٠			*١,١٠	
	البعدي	٩,٠٠				
الربط الحركي	القبلي	٢١,٦٠		*٢,٧٥	*٥,٨٥	١,٠٤٨
	التتبعي	٢٤,٣٥			*٣,١٠	
	البعدي	٢٧,٤٥				
الربط الحركي	القبلي	٨,٢٧		*٠,٤٩	*٠,٨١	٠,١٠٦
	التتبعي	٧,٧٨			*٠,٣٢	
	البعدي	٧,٤٦				

يوضح جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) لدي عينة البحث في اختبارات القدرات التوافقية أن هناك فروق داله إحصائيا بين القياس التتبعي والقبلي لصالح القياس التتبعي في جميع اختبارات القدرات التوافقية ، وأن هناك فروق بين القياس البعدي وكلا من القياسين القبلي والتتبعي لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات القدرات التوافقية .

جدول (١٠)

نسب التحسن للقياس التتبعي والبعدي عن القياس القبلي في اختبارات القدرات التوافقية

الاختبارات	القبلي	البيني	البعدي	نسب التحسن %		
				٢×١	٣×٢	٣×١
القدرة الإيقاعية	١,٨٨	١,٧٣	١,٥٧	%٧,٩٧	%٩,٢٤	%١٦,٤٨
التوازن الحركي	٨,١٦	٧,٨١	٧,٦٢	%٤,٢٨	%٢,٤٣	%٦,٦١
الاستجابة السريعة	٤,٠٩	٣,٥٩	٣,٤٦	%١٢,٢٢	%٣,٦٢	%١٥,٤٠
القدرة على بذل الجهد	٦,٩٥	٧,٩٠	٩,٠٠	%١٣,٦٦	%١٣,٩٢	%٢٩,٩٤
	٢١,٦٠	٢٤,٣٥	٢٧,٤٥	%١٢,٧٣	%١٢,٧٣	%٢٧,٠٨
الربط الحركي	٨,٢٧	٧,٧٨	٧,٧٤٦	%٥,٩٢	%٤,١١	%٩,٧٩

يوضح جدول (١٠) نسب التحسن لكل من القياس التتبعي والقياس البعدي عن القياس القبلي لدي عينة البحث في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي، وأن هناك نسب تحسن للقياس التتبعي عن القياس القبلي في جميع اختبارات القدرات التوافقية.

- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (١٣,٦٦%) لصالح القياس الثاني لاختبار القدرة على بذل الجهد لمسافة ١٨ م ، بينما كانت أقل نسبة هي (٤,٢٨%) لصالح القياس الثاني لاختبار التوازن الحركي.

- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (٢٩,٩٤%) لصالح القياس الثالث لاختبار القدرة على بذل الجهد لمسافة ١٨ م ، بينما كانت أقل نسبة (٦,٦١%) لصالح القياس الثالث لاختبار التوازن الحركي.

- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (١٣,٩٢%) لصالح القياس الثالث لاختبار القدرة على بذل الجهد لمسافة ١٨ م ، بينما كانت أقل نسبة تحسن (٢,٤٣%) لصالح القياس الثالث لاختبار التوازن الحركي.

ويعزى الباحث تلك النتائج الي تأثير البرنامج المقترح في مجموعات مصغرة الذي يشتمل محتواه على مجموعه من التمرينات المهارية الخاصة بتلك القدرات.

ومن هذا المنطلق يرى الباحث أن تنمية القدرات التوافقية يتطلب تنميتها في مرحلة الطفولة المتأخرة حيث يحدث اكتمال نمو الجهاز العصبي وبالتالي يستطيع الناشئ السيطرة والتحكم في مختلف الأداءات المهارية.

ويتفق ما سبق مع ما أشارت إليه داليا ميره (٢٠٠٤م) (١٤)، ياسر الجوهري (٢٠٠٩م) (٣٤)، محمد عبد الستار (٢٠١٢م) (٢٦) زاك & دودا Zak & Duda (٢٠٠٣م) (٤٦)، حازم أبو الخير (٢٠١٣م) (٧)، طارق الجمال (٢٠٠٨م) (١٧)، خالد فريد (٢٠٠٧م) (١٣) حيث اتفقت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية القدرات التوافقية.

وفي هذا الصدد يشير عمرو مصطفى (١٩٩٨م) أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفني للاعب ، حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به ، وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على ما لدى الفرد الرياضي من مستوى تلك القدرات التوافقية (٢١: ٣٣)

ويؤكد كل من ستانيسلوا هنريك Stanistaw,henryk (٢٠٠٥م) (٤٤) ودراسة زيفينيو ويتكوويسكي zbigniew witkowski (٢٠٠٥م) (٤٧) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عالي من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى.

كما يرجع الباحث الفروق في القدرات التوافقية لصالح القياسات البعدية إلى التأثير الإيجابي لمحتوي برنامج التدريب في مجموعات حيث أن تدريب مهارات كرة القدم وفقاً لطبيعة القدرات التوافقية يكثر جمود التدريب باستخدام التدريب الفردي للناشئين، ويزيد من تجارب الناشئين حيث يدفع الناشئين إلى المشاركة الإيجابية في العملية التدريبية ومتابعة الأداء بطريقة أكثر عمقاً يتصل باهتمامهم الذي ينبع أثناء التدريب من زيادة بذل الجهد والثقة بالنفس وهذا ما لا يتوفر في الفردية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من راستزك Raczek (٢٠٠٢م) (٤٢)، جلاساور Glasauer (٢٠٠٣م) (٣٧)، زاك & دودا Zak & Duda (٢٠٠٣م) (٤٦)، ستانيسلوا stanistaw، وهنريك henryk (٢٠٠٥م) (٤٤)، وزويسكي withowski (٢٠٠٥م) (٤٧) والتي أشارت نتائجها إلى أن الوحدات التدريبية بنظام التدريب الماعي التي تحتوي على تمارين تنمية القدرات التوافقية تنمي التفكير في سرعة ودقة الأداء بالأسلوب الصحيح ، مما يوضح أهمية هذه التمارين لما تحتويه من عناصر الإثارة والتشويق وتحدي لقدرات اللاعبين في تعلم وإتقان الأداء المهاري المطلوب بدقة وسرعة وكفاءة عالية.

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمي للنتائج حيث أكدت صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على " يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة تأثيراً إيجابياً علي مستوى بعض القدرات التوافقية لدي ناشئي كرة القدم عينة البحث " .

الاستخلاصات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث ، استخلص الباحث ما يلي :

- أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب في مجموعات مصغره تأثيراً إيجابياً علي مستوى الأداء المهاري لدي الناشئين عينة البحث .
- وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات البينية والقبلية لصالح القياس البيني في جميع اختبارات الأداء المهاري ، وأن هناك فروق بين القياسات البعدية وكلا من القياسات القبلية والبينية لصالح القياسات البعدية في جميع الاختبارات المهارية.
- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن عن وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي، وللقياس البيني عن القياس القبلي في جميع اختبارات الأداء المهاري، وذلك علي النحو التالي:

* كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (٢٨,٧١%) لصالح القياس الثاني لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة هي (٣,٢٢%) لصالح القياس الثاني لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.

* كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (٧٢,٢٥%) لصالح القياس الثالث لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة (١٠,٨٥%) لصالح القياس الثالث لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.

* كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (٣٣,٨٣%) لصالح القياس الثالث لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة تحسن (٧,٨٨%) لصالح القياس الثالث لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.

* أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب في مجموعات مصغره تأثيراً إيجابياً علي مستوى القدرات التوافقية قيد البحث لدي الناشئين عينة البحث .

* وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات البينية والقبلية لصالح القياس البيني في جميع اختبارات القدرات التوافقية ، وأن هناك فروق بين القياسات البعدية وكلا من القياسات القبلية والبينية لصالح القياسات البعدية في جميع اختبارات القدرات التوافقية.

- * أظهرت نتائج حساب نسب التحسن عن وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي، وللقياس البيني عن القياس القبلي في جميع اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ، وذلك علي النحو التالي:
- كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (١٣,٦٦%) لصالح القياس الثاني لاختبار القدرة على بذل الجهد لمسافة ١٨ م ، بينما كانت أقل نسبة هي (٤,٢٨%) لصالح القياس الثاني لاختبار التوازن الحركي.
 - كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (٢٩,٩٤%) لصالح القياس الثالث لاختبار القدرة على بذل الجهد لمسافة ١٨ م ، بينما كانت أقل نسبة (٦,٦١%) لصالح القياس الثالث لاختبار التوازن الحركي.
 - كانت أعلى نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (١٣,٩٢%) لصالح القياس الثالث لاختبار القدرة على بذل الجهد لمسافة ١٨ م ، بينما كانت أقل نسبة تحسن (٢,٤٣%) لصالح القياس الثالث لاختبار التوازن الحركي.

التوصيات :

في ضوء ماتم التوصل اليه من استخلاصات، يوصي الباحث بما يلي :

- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب في مجموعات مصغرة قيد البحث في تطوير مستوى الأداء المهاري والقدرات التوافقية قيد البحث لناشئي كرة القدم مواليد (٢٠٠٨م).
- ضرورة الاهتمام بالتدريبات النوعية باستخدام أسلوب التدريب في مجموعات مصغرة داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين المختلفة في كرة القدم لرفع مستوى الأداء المهاري الجماعي .
- ضرورة الاهتمام باستخلاص التدريبات النوعية عند بناء البرامج التدريبية بأسلوب التدريب في مجموعات مصغرة لناشئي كرة القدم لتنمية قدراتهم على الابتكار وتنمية إمكانياتهم المهارية والخططية التي تؤهلهم إلى الأداء الجيد.
- الاعتماد علي التمرينات المهارية في مجموعات مختلفة الأعداد وفي مساحات مصغرة مختلفة المقاسات ضمن البرامج التدريبية المخصصة للناشئين لزيادة مستوى الأداء المهاري بكرة القدم.
- مراعاة خصائص المرحلة السنية وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، الاجتماعية

- توجيه النتائج المستخلصة الي العاملين في مجال تدريب الناشئين في رياضة كرة القدم للاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية لتطوير الأداء المهاري.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة وعلى مراحل سنوية أخرى بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية والقدرات التوافقية.

((المراجع))

أولاً : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد (١٩٩٦م): أسس بناء كرة القدم الشاملة، المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- ٢- أحمد عبد المولي السيد (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات لتنمية القدرة علي الربط الحركي والاستجابة الحركية السريعة علي مستوى الأداء المهاري المركب لناشئي حراس مرمي كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، المجلد ١٣، العدد ١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان.
- ٣- أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٣م): التربية البدنية والرياضية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤- أمر الله البساطي (٢٠٠١م): الإعداد البدني في كرة القدم (تخطيط- تدريب- قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
- ٥- أمر الله احمد البساطي (١٩٩٥م): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- جمال أبو بشارة (٢٠٢١م): أثر برنامج تدريبي مقترح علي تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد ٢٤، عدد (٥)، جامعة النجاح.
- ٧- حازم محمد أبو الخير (٢٠١٣م): تأثير تنمية القدرات التوافقية علي بعض الأداءات المهارية لبراعم كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٨- حسام محمد جابر، عبد علي جعفر (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات مهارية تنافسية في مساحات محدودة لتطوير سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، الجزء الثالث، العدد الأول، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة البصرة.

- ٩- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط ٤، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ١٠- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، دار الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١١- حنفي محمود مختار (١٩٩٤م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- حذيفة نجم خزعل، عمار جاسم مسلم، زينب كاظم عبود (٢٠٢٣م): تأثير تمرينات مهارية بأسلوب (الرونديو - Rondo) علي تطوير التصرف الخططي ودقة الأداء المهاري بكرة القدم فئة الشباب، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد ٣٣، العدد ١، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة.
- ١٣- خالد فريد عزت (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعته المنصورة.
- ١٤- داليا سليمان ميره (٢٠٠٤م): تأثير التدريبات التوافقية النوعية على تعلم سباحة الزحف على الظهر لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ١٥- دليدار أمين نافخوش، محمد توفيق عثمان محمد، معن عبد الكريم جاسم الحيالي (٢٠٢٣م): أثر تدريبات الـ (Rondo) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ١٩، العدد ٢، جامعة الموصل.
- ١٦- سعيد عبد الرشيد خاطر، محمد طلعت أبو المعاطي، محمد بكر سلام، طلال علاء البلهان (٢٠٢٠م): تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة التمرير بالقدم غير المميزة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٤)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

- ١٧- طارق الجمال (٢٠٠٨م): تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ هوكي الميدان، المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة، العدد الأول ، الكويت.
- ١٨- عادل عطية محمد الفران (٢٠١٢م): أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئ كرة القدم في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- ١٩- عبدالسلام إبراهيم عودة، عدنان فدعوس عمر (٢٠٢٣م): تأثير تمرينات الروندو بأشكال ومساحات مختلفة لتطوير مستوى أداء بعض مهارات لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية، المجلد (الخامس)، العدد (الخامس والعشرون)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الأنبار.
- ٢٠- عماد عودة جودة (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات اللعب الطولي بأسلوب الروندو في بعض المتغيرات البيو حركية والتصرف الخططي الهجومي للاعبي كرة القدم بالدوري الممتاز، مجلة علوم الرياضة الدولية، المجلد الخامس، العدد الثاني، أكاديمية علوم الرياضة.
- ٢١- عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨م): دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبي المصارعة في ج.م.ع، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢٢- محمد حسن علاوي (٢٠١٢م): المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٣- محمد سعد إسماعيل، محمد محمود مصيلحي، ساره محمد أحمد حسانين (٢٠٢٢م): تأثير التقسيمات المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئات كرة القدم، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٢٧، العدد ٦، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢٤- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ط ٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥- محمد عبد الرحمن محمد باعباد (٢٠٢٣م): تأثير برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخططية الهجومية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، المجلد ٤، العدد ١، جامعة عدن.

- ٢٦- محمد عبد الستار محمود عبد القادر (٢٠١٢م): تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.
- ٢٧- محمد محمود مصلحي الدسوقي (٢٠٢١م): تأثير الروندو (Rondo) في مساحات مصغرة على تعلم مهارتي التمرير والإستلام بالقدم لحراس المرمى بأكاديميات كرة القدم، المجلة العلمية للتربية الرياضية، المجلد ٢٤، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢٨- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٩- ممدوح محمدي، محمد محمود (١٩٨٨م): الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٠- نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الفنية لدى لاعبات رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٣١- هاشم عبد المريد عبد الحميد (٢٠١٣م): أثر تنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- ٣٢- هيوأ أحمد سليمان أمين (٢٠٢٠م): أثر تمرينات لعب في مساحة صغيرة على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، مجلة علوم الرياضة، المجلد الثاني عشر، العدد ٤٠، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق.
- ٣٣- ياسر محفوظ الجوهري، محمد محمود مصلحي، وليد عبد المنعم شمس الدين محمود (٢٠٢١م): تأثير برنامج التدريب بالكرة الأصغر حجماً على بعض الأداءات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٢٦، العدد ١٣، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

٣٤- ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٩م): تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 35- Cağlar Edis, Faik Vural and Hikmet Vurgun (2016): The Importance of Postural Control in Relation to Technical Abilities in Small-Sided Football Games, Journal of Human Kinetic, Published online, Dec 1; 53: 51-61.
- 36- Davids, C., & Smith, L. (2005). A Learning-training Program to Teach and Develop the Basic Skills Level for Football Juniors Under 10 years, Journal of Sport Kinesiology, 5 (7):120-124.
- 37- Glasauer, G.: Koordinationstraining im Basketball.(2003) Von Ressourcen über Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Verlag Dr. Kovač, Hamburg,.
- 38- Junior SV. KN. Ren.z (2000): Coordaintion ability training and high grade cours in grmnastic indtruction. Journal of Xi. an instituteof physical education , ١٧(3)
- 39- Markus J. Klusemann, David B. Pyne, Carl Foster and Eric J. Drinkwater (2012): Optimizing technical skills and physical loading in small-sided Football games, Journal of Sports Sciences, October; 30(14): 1463-1471.
- 40- McShane, K.(2015). Coaching Youth Soccer (the European Model) ,3rded, McFarland Company Inc Publishing ,North Carolina , USA
- 41- Owen, A., Wong, D., & McKenna,M.,(2018). Performance and Technical Comparison between Rondo Games for Soccer juniors. Journal of Strength and Conditioning Research /

- National Strength & Conditioning Association, vol25, issue2, 201–207.
- 42- **Raczek, J.(2002):** Entwicklungs- Veränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten (1965-1995). Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen. In Sportwissenschaft (32) 2, p, 201-216.
- 43- **Sarmiento,H., Clemente,F., Harper,L., Costa,I.,(2019).** Rondo games in soccer – a systematic review. International Journal of Performance Analysis in Sport, 5(3), 234–242.
- 44- **Stanislaw, henre.z.ark:** Level coordination straning ability for players team games in physical education sport, research quarter , Poland, 2005.
- 45- **Waiters,T.(2005).**Canadian Sport for Life: Long-Term Athlete Development , Resource Paper. Canadian Sport Centers, Canada.
- 46- **Zak, St., Duda, H(2000):.** Level of Coordinating Ability but Efficiency of Game of Young Football Players,
- 47- **zbigniew witkowski (2005):** coordination properties as crierion pf forecasting of soccer players ,sport achievment .