

تأثير استخدام المباريات المصغرة علي مستوى أداء بعض خطط الهجوم الفردي

لناشئ كرة القدم

**The effect of the use of small sided games on some  
individual attack plans of young football**

أ.د/ رائد حلمي رمضان

أستاذ تدريب كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب

ووكيل الكلية لخدمة المجتمع وشئون البيئة كلية التربية الرياضية بورسعيد (للبنين - البنات) جامعة بورسعيد

**Prof. Dr. Raed Helmy Ramadan**

**Prof. of sports Games & Racket Games Dep. Faculty of Physical Education For Boys &  
Girls Port Said University**

أ.م.د/محمد رزق قميحة

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية بورسعيد (للبنين -

البنات) جامعة بورسعيد

**Ass. Prof Dr.Mohamed Rezk Alli**

**Ass. Prof. of sports Games & Racket Games Dep. Faculty of Physical Education For Boys  
& Girls Port Said University**

د/أحمد عبدالله حرات

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية بورسعيد (للبنين - البنات)

جامعة بورسعيد

**Dr. Ahmed Abdullah Harat**

**An Instructor of sports Games & Racket Games Dep. Faculty of Physical Education For  
Boys & Girls Port Said University**

محمد السيد متولي احمد العدوي

بحري بهيئة قناة السويس

**Mohamed Al-Sayed Metwally Ahmed El-Adawy**

**sailor at sues canal Authority**

## المستخلص عربي

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على " تأثير استخدام المباريات المصغرة على مستوى أداء خطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم " ، و قد استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (٧) لاعبين ، وقد أشارت نتائج البحث إلى أنه أظهر البرنامج التدريبي المتبع تأثيراً إيجابياً على خطط الهجوم الفردي (قيد البحث) لدي المجموعة الضابطة أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة تأثيراً إيجابياً على خطط الهجوم الفردي لدي المجموعة التجريبية ، تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع في خطط الهجوم الفردي و مستوى بعض القدرات التوافقية قيد البحث ، ويوصي الباحثين بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام المباريات المصغرة لتنمية خطط الهجوم الفردي للاعبين كرة القدم تحت ١٨ سنة ، الاهتمام باستخدام تدريبات المباريات المصغرة داخل الوحدات التدريبية الخاصة بالناشئين لما لها من أداء مشابه لما يحدث داخل المباراة الأمر الذي يساهم بشكل كبير في الارتقاء بالمستوي المهاري للناشئ .

الكلمات المفتاحية : المباريات المصغرة - خطط الهجوم الفردي.

### Abstract

This research aims to try to identify "the effect of the use of mini-matches on the level of individual attacking plans for young footballers". The researchers used the experimental method to design two groups, one of them a control and the other an experimental one of (7) players. The results of the research indicated that it showed The training program followed had a positive effect on the individual attack plans (under discussion) of the control group. The proposed training program using mini-matches showed a positive effect on the individual attack plans of the experimental group, The experimental group on which the proposed training program was applied using mini-games outperformed the control group that used the training program followed in individual attack plans and the level of some harmonic abilities under consideration. Researchers recommend applying the proposed program using mini-matches to develop individual attack plans for football players under 18 years of age. The interest in using mini-match exercises within the youth training units because of their performance similar to what happens inside the match, which greatly contributes to raising the skill level of the youth.

**Keywords: mini-matches - one-off attack plans.**

## أولاً- المقدمة ومشكلة البحث:

كرة القدم اكثر الالعاب الرياضية شهرة وشعبية بين الالعاب المختلفة حيث تتميز بالسرعة والقوة وقد اصبح الوصول الى المستويات العليا يتطلب الاستعانة بالبرامج و التدريبات التخصصية لرفع المستوى البدني و المهاري و الخططى للاعبين لملاحظة تطور وتقدم هذه اللعبة على المستويات الدولية التي وصلت اليها في الآونة الاخيرة ، والتدريب الرياضي من احسن الطرق لضمان التطور المستمر و يجعل الاعبين قادرين على الوصول الى المستويات الرياضية العالية من خلال تنمية و تطوير المهارات الاساسية للعبة.

وفي هذا الصدد يشير احمد (١٩٩٩) ان التدريب الرياضي لا يتوقف على مستوى دون اخر وليس قاصرا على اعداد المستويات العليا فقط، فلكل مستوى طريقة وأساليه وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى الاعبين في المجالات الرياضية المختلفة.

ويري برايد pried (٢٠٠٤) أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة ، من خلال الاعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئ لأفضل مستوى ممكن.

ويذكر كوين " queen (٢٠٠٥) "أن البرامج التدريبية للناشئين يجب أن تراعي خصائص المراحل السنية وذلك من خلال التركيز على النواحي البدنية والمهارية والنفسية للمراحل العمرية والعمل على تطويرها لتحقيق التنمية الشاملة والمتزنة للناشئ، وبذلك يمكن وصولهم لأعلي المستويات، بشرط قيام كلا من المدرب والملاعب بدوره في العملية التدريبية" (ص ١٢).

ويشير حسين (٢٠٠٥) الي ان لإعداد الخططى دورا مهما و مؤثر فى اداء الاعبين وتنفيذهم لواجبتهم الملقاة على عاتقهم ومدى التزامهم بالتنفيذ اكبر وقت ممكناتاء المباريات ويبنى الاعداد الخططى اساسا على كلا من الاعداد البدنى و الاعداد المهارى للفريق فكلما كان اللاعب ذو مستوى عالى فى كلا الاعدادين كلما ارتقى وتطور مستواه الخططى بصورة افضل.

ويرى حسن ابو عبده(٢٠٠١) أن خطط الهجوم الفردى هي فن استخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الأساسية، وكلما نجح اللاعب فى تأدية الخطط الفردية الهجومية كلما زادت كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق، كما أن التكتيك الهجومي يعتمد بدرجة كبيرة على الامكانيات الفردية والتي تعتبر اساسا هاما للتعاون فيما بين اللاعبين والذي يشترط اندماج التحركات الفردية فى الاداء الجماعي للفريق.

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 الاساسية للناشئ وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري لهم، حيث توضع شروط للمباراة تجعل الأداء أكثر دقة وتشويق، وكذلك اشترك كل فريق فى الأداء وكل لاعب داخل

الفريق نفسه، فهي منظومة لاعب تعمل في إطار منظومة اكبر وهي الفريق مع اشتراك كل اللاعبين في الهجوم و الدفاع" ( ص ٥ ) .

ويضيف سيلفر silver (٢٠٠٦) أن هناك الكثير من المدربين الدوليين يعتمدون علي المباريات المصغرة للعديد من الأسباب منها : قلة عدد الناشئين داخل الملعب وهذا يؤدي لزيادة معدل لمس الناشئ للكرة، عندما يزداد معدل لمس الناشئ للكرة سيرتفع المستوي المهاري له، وعندما يؤدي الناشئ المهارة بشكل جيد وتوافق ستزيد المتعة لهم جميعا، هذا فضلا عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها الناشئ وبالتالي تزداد المعدلات البدنية لهم، ويظهر ذلك علي مستوي الأداء داخل المباراة.

ويوضح موريسون Morison (٢٠٠٧) 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 .

ومن خلال المسح المرجعي لبعض الدراسات كدراسة نعمه الله (٢٠١٥)، جادو (٢٠٠٥) وسمول Small (٢٠٠٦) وكاتيس وكيلس Kellas & Kattes (٢٠٠٩) اتضح اهمية ألعاب المباريات المصغرة في السماح للاعبين بفرض ممارسة متعددة حيث تجعل اللاعبين في حركة دائمة داخل الملعب باستمرار وفي حدود علم الباحثان وما توصلوا اليه من دراسات وجد عدم استخدام المباريات المصغرة لتنمية خطط الهجوم الفردي للاعبين كرة القدم ومن خلال خبرات الباحثان في مجال تدريب للناشئين والبراعم ومن خلال مشاهدتهم للتدريبات والمباريات المختلفة للعديد من فرق الناشئين لاحظ أن هناك عدم مطابقة بين النظرية و التطبيق لذلك تبلورت فكرة البحث في استخدام أسلوب المباريات المصغرة لتنمية خطط الهجوم الفردي للاعبين كرة القدم خلال المباريات والمنافسات حيث أظهرت العديد من المراجع العلمية المتخصصة في تدريب كرة القدم أنه من أفضل أساليب رفع مستوي أداء الناشئ خلال المباراة هو أسلوب المباراة نفسه أو محاكاة ظروف المباراة أي التدريب تحت ظروف تشبه ظروف المباراة " وهذا ما وجه نظر الباحثان لهذا الأسلوب مما استدعي القيام باستخدام المباريات المصغرة لمعرفة تأثيرها علي بعض خطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم.

## ثانياً: أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي "تأثير استخدام المباريات المصغرة علي مستوي أداء بعض خطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم" من خلال :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة .
- ٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المباريات المصغرة علي بعض خطط الهجوم الفردي (الاستلام ثم الجري ثم التصويب. - الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب. - الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب) لناشئ كرة القدم.

### ثالثاً: فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض خطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض خطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض خطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية .

### رابعاً: المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### - المباريات المصغرة (small sided games (SSG

"مباريات تلعب بعدد قليل من اللاعبين مثل (٤ ضد ٤) أو (٥ ضد ٥) أو (٦ ضد ٦) أو (٧ ضد ٧) وحتى (٨ ضد ٨) 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 خطئية وتتسم بالمتعة والتشويق" (ص ٢).

#### - خطط الهجوم الفردي :

يعرفها ابو عبدة (٢٠٠٨) بأنها هي " فن استخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الأساسية بمفرده للاشتراك في تنفيذ خطة اللعب للفريق وكلما نجح اللاعب في تأدية الخطط الهجومية الفردية كلما زادت كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق" (ص ١٨٠).

#### خامساً: الدراسات السابقة :

١- قام سمول small (٢٠٠٦) بدراسة هدفت التعرف علي الأداء الهجومي والتمرير والتصويب ومهارات حارس المرمي لناشئ كرة القدم الاسكتلنديين واستخدم المنهج التجريبي لثلاث مجموعات (٢ تجريبية) - (واحدة ضابطة) وكانت عينة قوامها (٤٠) ناشئ من أكاديمية كرة القدم بنادي دندي يونائتد - اسكتلندا وكانت أهم النتائج كانت أهم النتائج أنه بالنسبة للتمرير كانت نسبة النجاح في مباريات (٤ ضد ٤) كانت " ٩٠,٦% " ، بينما في مباريات (٧ ضد ٧) كانت النسبة " ٦٣,٢% " ، وبالنسبة لحراس المرمي في مباريات (٤ ضد ٤) ظهر تكرار وتوق عن مباريات (٧ ضد ٧) لمهارات مسك الكرة وإفساد الأنفرادات وتمرير الكرة للزملاء، وبالنسبة للتصويب في مباريا (٤ ضد ٤) ظهر

تكرار وتفوق عن مباريات (٧ ضد ٧) في محاولات التصويب وكذلك إحراز الأهداف وكذلك مشاركة لاعبو المناطق الخلفية في التصويب.

٢- قام كاتيس وكيلس Kellas & Kattes (٢٠٠٩) بدراسة هدفت للتعرف علي تأثير استخدام المباريات المصغرة علي الأداء البدني والفني لناشئي كرة القدم واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لثلاث مجموعات ( ٢ تجريبية - اضابطة ) وعينة قوامها (٣٤) من ناشئي كرة القدم تحت (١٣ سنة ) من مدرسة نادي باناثينايكوس اليوناني كانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي للمجموعتين قد أثر بشكل واضح علي المستوي البدني والفني ولكن التأثير البدني كان أكثر للمجموعة الثانية عن المجموعة الأولى والثالثة ، أما المستوي المهاري كان أفضل للمجموعة الأولى عن الثانية والثالثة.

٣- قام نعمة الله (٢٠١٥) بدراسة هدفت الي التعرف علي تأثير تدريبات ألعاب المباريات المصغرة لتطوير بعض طرق خلق المساحات فريداً لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة واستخدم المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة وكانت عينة البحث قوامها (١٦) لاعب تحت ١٧ سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت اهم النتائج استخدام تدريبات المباريات المصغرة داخل برنامج تدريبي مقنن أثر ايجابيا علي تطوير طرق خلق المساحات فريدا قيد البحث .

٤- قام فوزي (٢٠٢٠) بدراسة هدف الي برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخططي الهجومي والدفاعي أثناء الانعكاس المزدوج للاعبي كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، على عينة مكونة من (٨) ناشئ تحت (١٦) سنة وأشارت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الانعكاس المزدوج له تأثير ايجابي على المتغيرات الخططية الهجومية والدفاعية أثناء الانعكاس المزدوج (فاعلية التصويب، استعادة الكرة، التمير ” عرضي / بيني / الطولى الامامى / للخلف ، بعض التحركات الهجومية المتكرر ” ٣/٢/١ و ١/٢/١ و ٣/٢/١ و تغيير جهة اللعب و السقوط للسند ، بعض خطط المواقف الثابتة ” فاعلية الركنيات / رمية التماس / الضربات الحرة / السقوط للسند ”، الزيادة العددية فى منطقة الكرة هجوماً،” ضرب مصيدة التسلل، الأهداف المسجلة للفريق، الضغط الفردي، الضغط الجماعى، فقد الكرة، تعطيل الكرة / الهجمة، التشتيت، الزيادة العددية فى منطقة الكرة دفاعياً،” خطة مصيدة التسلل، الأهداف المسجلة على الفريق ” قيد البحث.

#### سادساً: منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدى لمناسبته لهدف وطبيعة البحث.

#### سابعاً: مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على جميع ناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة بأندية بورسعيد ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من ناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة بنادي المريخ الرياضي والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم

لموسم ٢٠٢٠/٢٠٢١، وبلغت حجم العينة الأساسية (١٤) لاعباً مقسمين إلى (٧) لاعبين مجموعة ضابطة ، (٧) لاعبين مجموعة تجريبية.

- إعتدالية عينة البحث :

تم إجراء التجانس والتكافؤ على عينة البحث الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والبالغ عددهم (١٤) لاعب من لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة بنادي المريخ الرياضي والمقيدين في الاتحاد المصري لكرة القدم لموسم ٢٠٢٠/٢٠٢١ في المتغيرات التالية :

- معدلات النمو: بحساب متغيرات (الطول - الوزن - السن) .

- العمر التدريبي:

- خطط الهجوم الفردي : استخدم الباحثان اختبارات الآتية : (الاستلام ثم الجري ثم التصويب - الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب - الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب) وقد تم اختيارها بناء على استطلاع رأى الخبراء .مرفق (٣)

١٠-جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في معدلات النمو والعمر التدريبي قبل إجراء التجربة

$$n = 2N = 14$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س-	ع±	الوسيط	معامل الالتواء	س	ع±	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦,٥٩	٠,١٨	١٦,٦٠	-٠,٢١	١٦,٥١	٠,٢٨	١٦,٥٠	-٠,١٢
الطول	سم	١٦٤,٢٨	٨,٦١	١٦٤,٠٠	-٠,٤١	١٦٢,٢٩	٧,٨٢	١٦١,٠٠	٠,٦٤
الوزن	كجم	٥٢,٨٥	٤,٣٣	٥٢,٠٠	-٠,٥٣	٥٣,٨٦	٣,٥٨	٥١,٠٠	٠,٦٢
العمر التدريبي	درجة	٦,٢٨	٠,٧٥	٦,٠٠	-٠,٥٩	٦,١٤	٠,٦٩	٦,٠٠	-٠,١٧

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٧٩٤)

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للسن والطول والوزن والعمر التدريبي حيث تراوح بين (-٠,٥٩ ، -٠,٣٤) للمجموعة الضابطة، أما المجموعة التجريبية تراوح ما بين (-٠,١٧ ، ٠,٦٤) أي أن معامل الالتواء يقع ما بين  $\pm 3$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في مستوي بعض خطط الهجوم الفردي قبل إجراء التجربة

$$n=1 \quad n=2 \quad v=7$$

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				المتغيرات وحدة القياس	الاختبارات
معامل الالتواء	المتوسط	±ع	س	معامل الالتواء	المتوسط	±ع	-س		
-	6.01	0.37	5.87	-	6.01	0.37	5.90	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
1.23				1.15					
-	8.25	0.21	8.14	-	8.25	0.23	8.14	ثانية	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
1.20				1.11					
0.25	13.41	0.16	13.36	0.65	13.34	0.15	13.36	ثانية	استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠.٧٩٤)

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في مستوي بعض خطط الهجوم الفردي حيث تراوح بين (١,١٥ ، -١,٦٥ ) للمجموعة الضابطة، أما المجموعة التجريبية تراوح ما بين (١,٢٣ ، -٠,٢٥ ) أي أن معامل الالتواء يقع ما بين  $3 \pm$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات قبل تطبيق التجربة.

- تكافؤ عينة البحث:

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوي بعض خطط الهجوم الفردي قبل تطبيق التجربة لمان - وتني

$$(n=1 \quad n=2 \quad v=7)$$

مستوى الدلالة	قيمة مان (ويتنى)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		بيانات إحصائية الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠,٨٩٨	٢٣,٥٠٠	٥١,٥٠	٧,٣٦	٥٣,٥٠	٧,٦٤	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
٠,٨٤٥	٢٣,٠٠٠	٥١,٠٠	٧,٢٩	٥٤,٠٠	٧,٧١	استلام ثم مراوغة ثم تصويب



يتضح من الجدول رقم ( ٣ ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوي بعض خطط الهجوم الفردي قبل تطبيق التجربة حيث بلغت قيمة مان وتني الجدولية علي التوالي (٠,٨٩٨)،(٠,٨٤٥)،(٠,٨٩٧) ، وعند مستوي دلالة إحصائية بلغت في اختبار الاستلام ثم الجري ثم التصويب (٠,٨٩٨) ، وفي الاستلام ثم مراوغة ثم تصويب (٠,٨٤٥) ، وفي استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب (٠,٨٩٧) وجميع تلك القيم اكبر من (٠,٠٥) مما يدل علي تكافؤ المجموعتين قيد البحث.

### ثامناً: أدوات و وسائل جمع البيانات :

#### أ- المسح المرجعي:

قام الباحثان بإجراء المسح المرجعي لعدد من المراجع العربية والأجنبية التي أُجريت في مجال المباريات المصغرة وخطط الهجوم الفردية والتي تتمثل في حماد (١٩٩٤)، حسن أبو عبدة (٢٠٠٨)، حماد (٢٠١١)، والشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) وذلك بهدف:

أ- تحديد الشكل العام لهذا النوع من البحوث وكيفية تطبيقه.

ب- تحديد التصميم التجريبي المناسب الذي يحقق أهداف البحث.

ج- تجهيز الإطار النظري للبحث والتعليق علي النتائج.

د- الوقوف على اختبارات خطط الهجوم الفردي التي سيتم استخدامها.

هـ- تحديد مكونات وأجزاء وزمن البرنامج التدريبي.

#### ب- استمارات استطلاع رأي الخبراء:

قام الباحثان ان بإعداد استمارات استطلاع رأي الخبراء لتحديد :

- وسائل خطط الهجوم الفردي في كرة القدم والاختبارات الخاصة بقياسها. مرفق (٣) ، مرفق (٣)

- مكونات وأجزاء البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث. مرفق (٢)

ج - الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ملعب كرة قدم.
- أقماع .
- كرات قدم.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول "بالسنتميتير .
- ميزان طبي لقياس الوزن "بالكيلوجرام.
- جير .
- شريط قياس.
- أجهزة الحاسب الآلي.
- ساعة إيقاف.
- صفارة.

#### د- الاختبارات المستخدمة قيد البحث :

#### - القياسات الخاصة بمعدل النمو :

قام الباحثان بإجراء القياسات الخاصة بمعدل النمو للاعبين عينة البحث وذلك من خلال الآتي:

- السن (الرجوع إلي تاريخ الميلاد من السجلات "وثائقي").
- الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب ٢/١ سم.
- الوزن باستخدام الميزان الطبي المعايير لأقرب ٢/١ كجم.
- العمر التدريبي .

#### - اختبارات خطط الهجوم الفردي :

قام الباحثان بإجراء مسح مرجعي للمراجع والأبحاث والدراسات العلمية التي تناولت وسائل خطط الهجوم الفردي في كرة القدم وذلك من خلال المراجع العلمية في مجال تعليم وتدريب كرة القدم والتي تتمثل في حماد (١٩٩٤)، أبو عبدة (٢٠٠٨)، حماد (٢٠١١)، وكذلك الدراسات العلمية كدراسة منير (٢٠١٠)، يوسف (٢٠١٩)، محمد حسن (٢٠٢٠)، وتوصل الباحثان إلى الوسائل التالية: مرفق (٣)

- إستلام الكرة.
- المحاورة.
- الجري بالكرة.
- الخداع.
- التميرير .
- التصويب.

ويعرضهم على السادة الخبراء تم التوصل الى اهم وسائل خطط الهجوم الفردي مرفق (٤) حيث ارتضى الباحثان بنسبة (٧٠%) فأكثر لموافقة الخبراء على تلك الوسائل وهي كالتالي :

- استلام الكرة.
- الجري بالكرة.
- المراوغة.
- التصويب.

وفي ضوء ذلك تم التوصل الى ثلاث خطط للهجوم الفردي مرفق (٤) والذي تم استخدامهم بعد العرض على السادة الخبراء لإقرار مدى صلاحية تلك الاختبارات قيد البحث وهي :

- الاستلام ثم الجري ثم التصويب.

- الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب.

### تاسعاً: المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

- المعاملات العلمية للاختبارات خطط الهجوم الفردي:

تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات خطط الهجوم الفردي في الفترة من الاحد ١ / ١١ / ٢٠٢٠م إلى الاحد ٨ / ١١ / ٢٠٢٠م ، وذلك على عينة أخرى غير عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث .

#### ▪ صدق اختبارات خطط الهجوم الفردي:

قام الباحثان بإيجاد معامل صدق التمايز باستخدام المجموعة المميزة وغير المميزة عن طريق تطبيق اختبارات خطط الهجوم الفردية قيد البحث على عينة قوامها (١٠) لاعبين (٥) لاعبين من الفريق الأول (المجموعة المميزة) و(٥)

بيانات إحصائية الاختبارات	المجموعة غير مميزة		المجموعة المميز		قيمة (T)	معامل ايتا ٢	معامل صدق التمايز ايتا ٢
	ع ±	س	ع ±	س			
الاستلام ثم الجري ثم التصويب	٥,٧٩	٠,٣٥٦	٤,٥٤	٠,٣١٣	٥,٨٩	٠,٩٠٧	٠,٩٤
استلام ثم مراوغة ثم تصويب	٨,٠٨	٠,٢٥٩	٦,١٢	٠,٢٣٩	١٢,٤٥	٠,٩٧٥	٠,٩٩
استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب	١٣,٤٧	٠,٢٠٠	١٢,١١	٠,١٧٥	١١,٤٥	٠,٩٧٠	٠,٩٨

لاعبين (المجموعة الغير مميزة) من نفس مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسية ، يوم الأحد الموافق ١ / ١١ / ٢٠٢٠م ، ويوضح جدول (٤) معامل صدق التمايز للاختبارات خطط الهجوم الفردي.

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و صدق التمايز للاختبارات خطط الهجوم الفردي قيد البحث.

(ن = ١ = ٢ = ٥) لاعب

\*معامل الصدق داله عند مستوي دلالة إحصائية ٠,٠٥ (دلالة الطرفين)

يوضح جدول (٤) أن معامل الصدق للاختبارات خطط الهجوم الفردي دال إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥)

لدلالة الطرفين بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة، حيث بلغت قيمة معامل الصدق ما بين (٠,٩٤)، (٠,٩٩)

مما يدل على ارتفاع معامل الصدق والذي يشير إلى أن هذه الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله.

#### ▪ ثبات اختبارات خطط الهجوم الفردي:

قام الباحثان بتطبيق اختبارات خطط الهجوم الفردي قيد البحث على عينة قوامها (٥) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية ولها نفس مواصفات العينة الأساسية، وإعادة تطبيق الاختبار عليهم بعد مضي أسبوع من التطبيق الأول لإيجاد معامل الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، حيث أنه يمكن إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد مضي أسبوع من التطبيق الأول، وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لبعض خطط الهجوم الفردي قيد البحث ن = (٥) لاعب

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات
		ع ±	س-	ع ±	س-		
٠,٠٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٣٦٥	٥,٧٩٠	٠,٣٥٦	٥,٧٨٨	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
٠,٠٠٠٠	٠,٩٩٥	٠,٢٥٤	٨,٠٧	٠,٢٥٩	٨,٠٨	ثانية	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
٠,٠٠٠٢	٠,٩٨٥	٠,١١٩	١٣,٣٤	٠,٢٠٠	١٣,٣٥	ثانية	استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب

\*\* (P) تعني مستوي الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٠١) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (٥) أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٠١) بدلالة الطرفين حيث أن قيمة  $P >$  (٠,٠٠٥) وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط اختبارات خطط الهجوم الفردية قيد البحث ما بين (٠,٩٨٥)، (١,٠٠٠) مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

- الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من الأحد ٢٠٢٠/١١/١ وحتى الأحد ٢٠٢٠/١١/٨ على عينة الدراسة الاستطلاعية، وذلك بهدف:

- تحديد المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات المستخدمة في البحث .
- التأكد من صلاحية الأدوات و الأجهزة المستخدمة في قياسات البحث .
- تجهيز أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث والأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج .
- تجريب (وحدتين) من البرنامج المقترح وذلك للتعرف على مدى مناسبه لقدرات اللاعبين ومدى فهمهم واستيعابهم له.

- برنامج المباريات المصغرة المقترح : مرفق (٤)

أ- هدف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف برنامج المباريات المصغرة (قيد البحث) إلى التعرف على تأثير هذه المباريات من خلال الجزء الرئيسي بالبرنامج على بعض خطط الهجوم الفردية لناشئي كرة القدم.

## ب- محتوى البرنامج التدريبي قيد البحث:

قام الباحثان بوضع محتوى البرنامج التدريبي الخاص بالمباريات المصغرة وتحديد الإطار الزمني العام لتنفيذ هذا البرنامج من خلال مجموعة من الوحدات التدريبية، وذلك من خلال كل من المسح المرجعي الذي قام به الباحثان ونتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، فكان محتوى البرنامج كالتالي:

### - اعتمد الباحث عند وضع البرنامج التدريبي علي بعض الأسس الهامة وهي كما يلي :

- مراعاة الهدف من البرنامج .
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوي وقدرات عينة البحث .
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البحث .
- مرونة البرنامج وقابليته للتطبيق .
- إضافة عنصر التشويق والإثارة للتمرينات داخل البرنامج .
- تدرج التمرينات من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب .
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة .
- مراعاة التدرج المناسب لحمل التدريب .
- تحديد مدة البرنامج المقترح بمدة (٨) أسابيع.
- تحديد الوحدات التدريبية أسبوعياً بواقع (٣) وحدات أسبوعياً.
- تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج وبلغت (٢٤) وحدة تدريبية.
- تم التدريب بالتدرج الذي يتم من خلالها ترسيخ أسس التصرف بالكرة وبدونها في إطار الهدف العام للبرنامج من خلال (٢ ضد ١)(٣ ضد ٢)(٤ ضد ٣)(٣ ضد ٣)(٥ ضد ٥)(٦ ضد ٦)
- زمن أداء اللعبة الواحدة من ٤٥ : ٢٥ ث.
- عدد مرات التكرار للعبة الواحدة ١ : ٨ تكرارات.
- زمن فترات الراحة بين التكرارات من ٦٠ : ٩٠ ث.
- زمن فترات الراحة بني المجموعات من ٦ : ٢ دقيقة.

### - تدريبات الإعداد المهاري التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي والتي تتمثل في :

- تطوير المهارة كى تتمشى مع اللعب الحديث
- السيطرة على الكرة مع التحرك الخطى المناسب بها وذلك في إطار حركة فنية خطية واحده .
- الاهتمام بالمهارات الهجومية التي تساعد على إحراز هدف والدفاعية التي تمنع إحراز هدف.
- التأكد على تطويع استخدام المهارات الأساسية المختلفة لصالح الفريق ككل حتى يتم ويتحقق النجاح الجماعي للفريق في أداء الخطط الهجومية والدفاعية وبالتالي نجاح الفريق في تحقيق الهدف من المباريات وهو الفوز بالمباراة .
- هناك بعض البراعم من ذوى المهارات يحاولون إظهار أهميتهم الفردية فى الفريق ويجب على المدرب أن لا يشجع هذه الظاهرة علي الإطلاق.

- تدريبات الإعداد الخططي التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي والتي تتمثل في :

- يعطى اهتمام خاص للنشاط الجماعي للفريق كوحده مترابطة فى جميع أجزاء الملعب الثلاثة.
- اختيار المركز المناسب للناشئ وسوف يظهر ذلك بوضوح سواء كان ذلك من خلال التمرينات المباشرة أو غير المباشرة.
- الانتشار الجيد فى الملعب وذلك من خلال الاهتمام بالتمرينات العرضية إلى جانبى الملعب وكذلك التمرينات الطولية تمهيدا للاختراق الهجومى.
- تقييم مهارات البراعم التى يؤدونها خلال التدريبات أو من خلال الاختبارات والمقاييس ومن خلال هذا التقييم يمكن وضع الخطط المناسبة لتحركاتهم بالكرة أو بدون كرة لتنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية.
- الاهتمام بتمرينات حارس المرمى من خلال التمرينات الفردية لباقي البراعم مع التركيز على إعداده فى نهاية وحده التدريب اليومية.
- فى نهاية المرحلة يتم الاهتمام بملاحق طريقة اللعب التى ستتبع خلال مباريات الفريق.

### ج - تحديد الفترة الزمنية للبرنامج:

قام الباحثان باستطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الزمنية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح، وبناءً على نتائج الاستطلاع تم تحديد فترة البرنامج التدريبي المقترح شهرين بواقع (٢٤) وحدة تدريبية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعية، تم تحديد زمن الوحدة التدريبية على ان يكون (٩٠) دقيقة وقد قام الباحثان بتقسيم الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح على النحو التالي:

- المرحلة الأولى: ومدتها ثلاثة أسابيع وهدفها الإعداد العام.
- المرحلة الثانية: ومدتها ثلاثة أسابيع وهدفها الإعداد الخاص.
- المرحلة الثالثة: ومدتها اسبوعان وهدفها الإعداد للمنافسات.

### الحادي عشر: القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على عينة الدراسة الأساسية في الفترة من يوم الاحد الموافق ١/١١/٢٠٢٠م إلى يوم الاثنين الموافق ٩/١١/٢٠٢٠م.

### الثاني عشر: التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة لمدة (٨) ثمانية أسابيع وهو الوقت الفعلي لتطبيق التجربة الأساسية على المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وبدأ تنفيذ وتطبيق التجربة الأساسية (البرنامج التدريبي المقترح) في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١٠/١١/٢٠٢٠م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٥/١/٢٠٢١م.

### الثالث عشر: القياس البعدي :

قام الباحثان بعد الانتهاء من تطبيق التجربة بإجراء القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/١/٦ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١/٧ م.

### الرابع عشر: المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS باستخدام التحليلات الإحصائية التالية : ( المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار "ت" . T-test - معامل الارتباط لبيرسون - اختبار ويلكسون لرتب الإشارة- اختبار مان ويتني).

أ - عرض النتائج ومناقشتها:

١ - عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (٦) دلالة الفروق بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي أداء بعض خطط الهجوم الفردي لأفراد المجموعة الضابطة قيد البحث ( ن = ٧ )

قيمة P	قيمة (Z) المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		العدد			بيانات إحصائية الاختبار
		+	-	+	-	=	+	-	
٠,٠٤٣	٢,٠٢٨-	٢,٠٠	٢٦,٠٠	٢,٠٠	٤,٣٣	٠	١	٦	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
٠,٠٠١٨	٢,٣٦٦-	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠	٠	٧	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
٠,٠١٨	٢,٣٦٦-	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠	٠	٧	استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب

قيمة ويلكسون الجدولية ( Z ) = ٤ عند مستوى دلالة إحصائية ( ٠,٠٥ )

يوضح الجدول رقم ( ٦ ) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في مستوي بعض خطط الهجوم الفردي حيث انحصرت قيم اختبارات الهجوم الفردي ما بين ما بين (٢,٠٢٨-): (٢,٣٦٦-) وبمستوى دلالة إحصائية انحصر ما بين (٠,٠١٨): (٠,٠٤٣) وجميعها > ( ٠,٠٥ ) لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحثان هذا التحسن في مستوى بعض خطط الهجوم الفردي للمجموعة الضابطة الى التأثير الايجابي لأستخدام البرنامج التدريبي التقليدي المتبع حيث ان التدريب بشكل مستمر وإتباع الإسلوب العلمي في بناء البرنامج التدريبي، بالإضافة إلي الاستخدام والتقنين السليم لتشكيل الحمل التدريبي يؤدي الي تطوير اللاعب بدنياً ومهارياً.

ويشير الحاوي ( ٢٠٠٢ ) إلى تحسين المستوى البدني والمهاري والفني والخططي والنفسي والعقلي كما يتضمن أيضا التخطيط الدقيق لتنمية القدرات البدنية والمهارية والخططية وتطوير سمات الشخصية والدوافع النفسية .

ويذكر العلي و شغاتي (٢٠٠٦) "أن عملية التدريب تتطلب الإعداد لسنوات عديدة للوصول للمستويات العالمية والإعداد لسنوات عديدة لا يأتي مجازفة ، وإنما يأتي عن طريق التدريب القائم علي أسس علمية سلمية تتضمن الوصول بعملية التدريب إلي أفضل النتائج وأعلي المستويات ، وليس معني ذلك أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة ، ولكن يحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوي علي تحديد أهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة"(ص ٤٦).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من، جادو (٢٠٠٥)، إبراهيم و فاروق (٢٠٠٨)، نعمة الله (٢٠١٥)، يوسف (٢٠١٩) والتي تشير إلي أن الاستمرارية في التدريب بشكل علمي سليم من تشكيل وتقنين للحمل التدريبي تساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارة للاعب باختلاف نوع النشاط الرياضي.

و مما سبق نجد أن الفرض الأول للبحث و الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في بعض خطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم ولصالح القياس البعدي .قد تحقق كلياً.

## ٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٧) دلالة الفروق بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض خطط الهجوم الفردي لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث (ن=٧)

قيمة P	قيمة (Z) المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		العدد			بيانات إحصائية الاختبار
		+	-	+	-	=	+	-	
٠,٠١٨	2.366-	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠	٠	٧	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
٠,٠١٨	2.371-	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠	٠	٧	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
٠,٠١٨	2.366-	٠,٠٠	٢٨,٠٠	٠,٠٠	٤,٠٠	٠	٠	٧	استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب

قيمة ويلكسون الجدولية ( Z ) = ٤ عند مستوى دلالة إحصائية ( ٠,٠٥ )



يوضح الجدول رقم ( ٧ ) أن قيمة (z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون Wilcoxon Signed Ranks Test وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في مستوى بعض خطط الهجوم الفردي حيث انحصرت قيم اختبارات الهجوم الفردي ما بين ما بين (2.366-):(2.371-) وبمستوى دلالة إحصائية (0.018) وجميعها > ( ٠,٠٥ ) لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحثان ذلك التأثير الإيجابي في مستوى بعض خطط الهجوم الفردي للمجموعة التجريبية إلى إتباع الباحثان الأسلوب العلمي في تخطيط البرنامج التدريبي المتبع بجميع ما يحتويه من تدريبات الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري إضافة إلى استخدام المباريات المصغرة وما يحتويه من أنشطة متنوعة ساهمت وبشكل واضح في تطوير خطط الهجوم الفردي.

ويذكر القاضي (٢٠٠٤) أن التكتيك الهجومي للفريق يعتمد بدرجة كبيرة على الامكانيات الفردية والتي تعتبر اساسا هاما للتعاون فيما بين لاعبي الفريق والذي يشترط اندماج التحركات الفردية في الاداء الجماعي للفريق (ص ٤٥).

ويضيف جادو (٢٠٠٥) أن تقني وتشكيل حمل التدريب لألعاب المباريات المصغرة يعد من الامور الصعبة ، نظراً لأن تلك الالعاب يتم تنفيذها بأشكال متعددة ومختلفة ، فمنها ما يتم تصميمه بدون وجود مدافعين ، ومنها يتم في وجود مدافع سلبي ، واخري ايجابي ، كما يتم تنفيذ الالعاب بشكل زوجي أو فرق ومنها البسيط والمركب ، ولذا يجب الاهتمام بضبط متغيرات حمل التدريب لتلك الألعاب بدقة في إطار برامج تدريبية مقننة حتي تحقق الهدف من استخدامها بفاعلية.

ويشير كشك ، البساطي (٢٠٠٢) إلى أنه يجب إعداد ناشئي كرة قدم منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعباً ذو كفاءة مهارية وخططيه ، ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يتم تثبيت المهارات الأساسية وتعلمها والتدريب عليها وإتقانها من خلال وضعها في نماذج حركية فعلية كالتالي تحدث في المباريات سواء بالكرة أو بدونها.

ويري الوقاد (٢٠٠٣) أن فترة التدريب التي تهدف إلى إعداد اللاعب أو الفريق مهاريا ، وتستخدم التدريبات التي تنمي وتحسن وتزيد من مستوى اللاعب أو الفريق في المهارات الأساسية للعبة ، وتعمل في نفس الوقت علي تطوير حركاته ومهاراته ، ويؤدي هذا النوع من فترات التدريب علي مدار السنة التدريبية وتشمل عليه كافة البرامج والدورات التدريبية ، وفي الحقيقية أن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومية هو التدريب علي المهارات الأساسية ، وإن اختلفت طرق التدريب وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب.

ويوضح جابر (٢٠١١) أن من اهم متطلبات الاداء الخططي في كرة القدم هو اتقان المهارات الاساسية التي هي من اهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومي سواء الفردية كالمراوغة والاحساس والجري بالكرة والتصويب أو الجماعية كالتمرير والاستقبال والجري الحر وتبادل المراكز ، فكل خطة تعتمد علي مهارة أو أكثر لتنفيذها ، لذا فإن اتقان المهارات والتدريب عليها في ظروف تشبه ما يحدث في المباريات أمر هام لنجاح خطط اللعب.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات كل من ألفريوس وأسينيوس Eleftherios & Athanasios

(٢٠٠٩)، سيلفا وآخرون Silva et al (٢٠١١)، نعمة الله (٢٠١٥)، يوسف (٢٠١٩)، فوزي (٢٠٢٠)، حسن (٢٠٢٠) والتي تشير إلى أن ألعاب المباريات المصغرة هي جزء من استراتيجية التدريب التي يستخدمها المدرب لتحسن الاداء البدني والمهري في كرة القدم.

و مما سبق نجد أن الفرض الثاني للبحث و الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية وخطط الهجوم الفردي لناشئ كرة القدم ولصالح القياس البعدي".  
قد تحقق كلياً.

### ٣- عرض ومناقشة الفرض الثالث :

جدول (٨) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض خطط الهجوم الفردي بعد تطبيق التجربة لمان - وتني (ن=١=٢=٧)

مستوى الدلالة	قيمة (مان ويتني)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		بيانات إحصائية الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠,٠٠٢	٠,٠٠٠	٢٨,٠٠	٧٧,٠٠	٤,٠٠	١١,٠٠	الاستلام ثم الجري ثم التصويب
٠,٠٠٢	٠,٠٠٠	٢٨,٠٠	٧٧,٠٠	٤,٠٠	١١,٠٠	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
٠,٠٠٢	٠,٠٠٠	٢٨,٠٠	٧٧,٠٠	٤,٠٠	١١,٠٠	استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب

يتضح من الجدول رقم ( ٨ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى خطط الهجوم الفردي بعد تطبيق التجربة حيث بلغت قيمة مان ويتني الجدولية لاختبارات خطط الهجوم الفردي علي التوالي (٠,٠٠٠)، (٠,٠٠٠)، (٠,٠٠٠) ، وعند مستوى دلالة إحصائية بلغت في الاستلام ثم الجري ثم التصويب (٠,٠٠٢) ، وفي الاستلام ثم مراوغة ثم تصويب (٠,٠٠٢) ، وفي استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب (٠,٠٠٢) وجميع تلك القيم أقل من (٠,٠٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تلك المتغيرات قيد البحث .

ويعزو الباحثان هذا التحسن إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات المباريات المصغرة الذي كان له اثر إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي ) الذي تم تنفيذه علي المجموعة

الضابطة حيث أن البرنامج التدريبي المقترح أشتمل علي تدريبات مباريات مصغرة مبتكرة غير تقليدية، ويرجع الباحثان ذلك إلي الارتباط الوثيق بين تدريبات المباريات المصغرة وبين الأداءات المهارية المركبة التي تحدث في المباراة ، وهذا ما أشار إليه " الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA ٢٠١١ حيث أن أسلوب التدريب الحديث يعتمد علي تدريب اللاعب علي مواقف مشابهة مثل التي تحدث في المباراة وهذا ينمي من قدراته وهذا الأسلوب يسمي أسلوب ظروف المباراة أو محاكاة ظروف المباراة، والتي ساهمت في تحسن في بعض خطط الهجوم الفردي (قيد البحث).

ويشير ابو عبدة (٢٠٠١) أن خطط الهجوم الفردي هي فن استخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الاساسية بمفردة للاشتراك في تنفيذ خطة اللعب الهجومي الجماعي للفريق وكلما نجح اللاعب في تأدية الخطط الفردية الهجومية كلما زاد كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق.

ويري مصطفى (٢٠٠٥) أن الإعداد الماهري يلعب دوراً مهماً وأساسياً في اكتساب وتنمية وتطوير الجوانب المهارية الخاصة بكرة القدم بما يساعد اللاعب علي تنفيذ الخططية التي تطلب منه أثناء المباراة ، ومن المهم والضروري للاعب كرة القدم أن يكتسب الأداء الماهري الصحيح ويتمكن من أدائه بدقة وسرعة في المباراة حيث توجد علاقة دقيقة بين الدقة والسرعة في تنفيذ المهارة مع العلم أن الدقة يجب أن تحدد سرعة التنفيذ ، وتعد الدقة في الأداء وأثناء المباراة أهم من السرعة ومما سبق نستنتج أن الإعداد الماهري يعمل علي اكتساب وتنمية وتطوير المهارة.

ويذكر كشك (٢٠٠٨) "أن الهدف من تدريب الناشئين هو إعداد وتهيئة الناشئ للوصول إلي المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية ، وامكانية التطور البيولوجي لديه ، ومقدرته علي التلائم والتكيف ، لمتطلبات المستويات العليا ، وبناء قاعدة ثابتة لتلك المستويات فضلاً عن ان تدريب الناشئين يرتكز اولاً علي بناء اساس قوي للقدرات البدنية والحركية ، وذلك بواسطة طرق واساليب الإعداد العام ، أما مع المتقدمين فإن التدريب يقوم علي اتقان الاداء الفني الخاص للنشاط الممارس بتطبيق طرق واساليب الاعداد الخاص"(ص٢).

ويوضح الشبلي (٢٠١٧) أن لألعاب المباريات المصغرة فوائد عظيمة حيث ان البراعم يتعلمون من خلال اللعب وفق قوانين ملائمة حيث أنه تتيح المشاركة لجميع اللاعبين وتكسبهم نجاحات متكررة كما تعمل علي تحسين المهارات الفردية ومهارات أداء الفريق كالاتحواذ علي الكرة كما تعمل علي خلق بيئة للمنافسة والتحدي والمتعة بين اللاعبين كما تزيد قدرة اللاعب علي الاتصال بالكرة كثيراً كما تنمي الصفات البدنية والمهارات الأساسية المرتبطة بكرة القدم كما تحسن من الوعي المكاني والتكتيكي للاعب.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات كل من" رمضان (٢٠٠١)، ألفريوس وأسينيوس Eleftherios & Athanasios (٢٠٠٩)، سيلفا وآخرون Silva et al (٢٠١١)، نعمة الله (٢٠١٥)، يوسف (٢٠١٩)، فوزي (٢٠٢٠)، حسن (٢٠٢٠) علي أن استخدام البرامج التدريبية من خلال المباريات المصغرة قد ساهمت في تطوير القدرات البدنية والمستوي المهاري قيد أبحاثهم.

ومما سبق نجد أن الفرض الثالث للبحث والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة بالإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة قد تحقق كلياً

### أولاً: الاستخلاصات :

1. أظهر البرنامج التدريبي المتبع تأثيراً إيجابياً على خطط الهجوم الفردي (الاستلام ثم الجري ثم التصويب) - الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب. - الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب) لدي المجموعة الضابطة.
2. أظهر البرنامج التدريبي المتبع تأثيراً إيجابياً على خطط الهجوم الفردي (الاستلام ثم الجري ثم التصويب) - الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب. - الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب) لدي المجموعة التجريبية.
3. تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع في خطط الهجوم الفردي قيد البحث وذلك لاستخدام برنامج المباريات المصغرة للمجموعة التجريبية دون الضابطة.

### ثانياً: التوصيات :

1. تطبيق البرنامج المقترح باستخدام المباريات المصغرة لتنمية خطط الهجوم الفردي للاعبين كرة القدم.
2. إجراء المزيد من الدراسات العلمية عن تأثير استخدام تدريبات المباريات المصغرة علي العناصر الأخرى في كرة القدم ( العناصر البدنية - العناصر المهارية - العناصر الخطئية )
3. الاهتمام باستخدام تدريبات المباريات المصغرة داخل الوحدات التدريبية لناشئين لما لها من أداء مشابه لما يحدث داخل المباراة الأمر الذي يساهم في الارتقاء بالمستوي المهاري لناشئي.
4. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرنامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخطئية لناشئين في كرة القدم
5. مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.

## قائمة المراجع

أولاً- المراجع العربية :

أبو عبده، حسن . (٢٠٠١) *الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الأشعاع الفنية ، الاسكندرية.*

Abu Abdo, Hassan . (2001) *Modern Trends in Football Training and Planning*, Al-Ishaa Technical Library and Printing Press, Alexandria.

أبو عبده، حسن . (٢٠٠٨) *الإعداد المهاري في كرة القدم، الطبعة الثامنة ، الأشعاع الفنية ، الاسكندرية.*

Abu Abdo,Hassan . (2008) *Professional Preparation in Football, Eighth Edition*, Al-Asaa Al-Tecniyya, Alexandria.

احمد، بسطويسي . (١٩٩٩) *اسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .*

Ahmed ,Bastwise . (1999) *The foundations and theories of sports training*, House of Arab Thought, Cairo.

الحاوي، يحيي . (٢٠٠٢) *المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، القاهرة.*

Elhawey, Yhia . (2002) *The Sports Trainer between the Traditional Method and Modern Technology in the Field of Training*, Arab Center for Publishing, Cairo.

الشلبي، خليفة . (٢٠١٧) *الالعاب المصغرة لبناء هرم الاستحواذ في كرة القدم ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.*

Al-Shalabi,khalifa . (2017) *The Mini Games to Build a Pyramid of Possession in Football*, Al-Kitab Publishing Center, Cairo.

العلي حسين ، شغاتي عامر . (٢٠٠٦) *قواعد تخطيط التدريب الرياضي ، مكتبة الكرار للطباعة ، بغداد .*

El ally Hussein , shkaty amer . (2006) *Sports Training Planning Rules*, Al-Karrar Library for Printing, Baghdad.

القاضي، عادل . (٢٠٠٤) : *المكون المهاري وعلاقته بالمكون الخططي في تدريب الناشئين تحت ١٤ ،*

١٦ سنة في كرة القدم ، إنتاج علمي ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية.

Elkady , Adel . (2004): *The skills component and its relationship to the planning*

*component in training young people under 14 and 16 years of age in football,*

scientific production, Faculty of Physical Education, Alexandria.

النادى،حسن . (٢٠١٠) تأثير برنامج تدريبي لتنمية قدرة الاستجابة السريعة على فعالية أداء بعض

المهارات الهجومية الفردية لناشئ كرة القدم،رسالة ماجستير، المنصورة.

Nadery,Hassan . (2010) *The Effect of a Training Program to Develop the Capacity of Rapid Response on the Effective Performance of Some Individual Offensive Skills for Young Footballers*, Master Thesis, Mansoura.

الوقاد، محمد . (٢٠٠٣) التخطيط الحديث في كرة القدم، الطبعة الأولى، دار السعادة للطباعة، القاهرة.

Elwaqad,Mohamed. (2003) *Modern Planning in Football, First Edition*, Dar Al-Saadah for Printing, Cairo.

جابر،اشرف . (٢٠١١) طرق اللعب في كرة القدم الحديثة بين الدفاع والهجوم ، الجزء الاول ،

مكتبة النجاح ، القاهرة.

Jaber,Ashraf . (2011) *Methods of playing in modern football between defense and attack*, Part One, An-Najah Library, Cairo

جادو،محمد . (٢٠٠٥) تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة لتنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات

البدنية - الوظيفية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية

بالمنصورة ، جامعة المنصورة.

Jadoo,Mohamed. (2005) *The effect of using mini-match games for the development of anaerobic capacity on some physical-functional variables and the level of skill performance of young footballers*, Master Thesis, Faculty of Physical Education in Mansoura, Mansoura University

حامد،مفتي . (١٩٩٤) الإعداد المهارى والخططي للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

Hamed,Mofti . (1994) *The skillful and planning preparation of soccer players*, Arab Thought House, Cairo.

حامد،مفتي . (٢٠١١) المساحات الخالية في كرة القدم الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Hamed, Mofti . (2011) *Empty spaces in football first edition*, Book Center for Publishing, Cairo.

حسن، محمد . (٢٠٢٠) تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرؤية البصرية والقدرات التوافقية علي مستوى بعض المهارات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط.

Hassan, Mohamed . (2020) *The Effect of a Training Program Using Visual Vision and Combinational Abilities Training on the Level of Some Composite Offensive Skills for Beginners Football*, Master Thesis, Faculty of Physical Education, Assiut University.

حسين، رفاعي . (٢٠٠٥) اصول تدريب كرة القدم ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة .

Hussain , Rfaie. (2005) *The Origins of Football Training*, Amer for printing and publishing, Mansoura.

رمضان، رائد . (٢٠٠١) دراسة تحليلية للأداءات المهارية المركبة وطرق اللعب وأثرها علي نتائج المباريات في كأس الأمم الأفريقية لكرة القدم ٢٠٠٠ م ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

Ramadan, raed. (2001) *An analytical study of complex skill performances and playing methods and their impact on match results in the 2000 African Cup of Nations*, PhD thesis, College of Physical Education for Boys and Girls in Port Said, Suez Canal University.

عمر عادل ، عبد العزيز احمد . (٢٠٠٨) تأثير تنمية التوقع وبعض الإدراكات الحس حركية علي مستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث ، كلية التربية الرياضية للبنين - بورسعيد.

Omar Adel, Abdulaziz Ahmed. (2008) *The Impact of Development of Expectancy and Some Sensory-Kinetic Perceptions on the Level of Complex Skills Performances of Beginners in Football*, published research, Scientific Journal of Research, College of

**Physical Education for Boys - Port Said.**

فوزي، طاهر . (٢٠٢٠) برنامج تدريبي لتطوير الأداء الخططي الهجومي والدفاعي أثناء الإنعكاس المزدوج للاعبين كرة القدم، رسالة (دكتوراه) ، كلية التربية الرياضية. قسم الرياضات الجماعية والعباب المضرب جامعة المنيا.

**Fawzy, Taher. (2020) *Training program to develop offensive and defensive tactical performance during the double reflection of soccer players*, Thesis (PhD), College of Physical Education. Department of team sports and tennis, Minia University.**

كشك محمد ، البساطي امر الله . (٢٠٠٠) أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.

**Kashk Mohamed , Elbosaty Amr Allah. (2000) *The Foundations of Skill Preparation and Planning in Football*, Al Ma'arif Institute, Alexandria.**

كشك، محمد . (٢٠٠٨) مبادئ تدريب الناشئين ، مطبعة ٦ أكتوبر ، المنصورة.

**Kashk, Mohamed (2008) *Principles of Youth Training*, 6th of October Press, Mansoura.**

نعمة الله، محمد . (٢٠١٥) تأثير تدريبات ألعاب المباريات المصغرة على تطوير بعض طرق خلق المساحات الفردية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، جامعة المنصورة.

**Naemaa, Mohamed (2015) *The Impact of Mini-Match Games Training on the Development of Some Methods of Creating Individual Spaces for Young Footballers*, an unpublished Master Thesis, Mansoura College of Physical Education, Mansoura University.**

يوسف، محمد . (٢٠١٩) تأثير ألعاب المباريات المصغرة على القدرة في التوجيه المكاني ودقة التمرير لناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد ٦٥ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

**Youssef, Mohamed . (2019) *The Impact of Mini Match Games on Spatial Orientation***



*and Passing Accuracy for Beginners Football*, The Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Issue 65, College of Physical Education, Mansoura University.

ثانياً المراجع الأجنبية :

Eleftherios & Katis Athanasis : *Effects of Sided-Small Games on Physical Conditioning and Performance in Young Players Soccer. Athanasios Sci Sports J, 380–374): 3(8, Med (٢٠٠٩)*

Jones ,R : *soccer strategies ( Defensive and Attacking Tactics ) AC Black , Ed , London(2004).*

Kattes, A, & Kellas. E : *Effect of small sided games on physical and performance in young soccer players, journal of sports science and medicine, 1 (8) , (2009)*

Morison ,P:*Learning Trough Small Sided Games NSSDC Coaching Clinic New, Alabama , USA(2007).*

Pride , A :*Training Cycle Football condition Development Of Theory & Translation to Football Practice work paper , Ottawa , Canada (2004) .*

Queen , R: *How to make A Program For Soccer Players U 15, Matrix Soccer Academy Ltd , Bolton , UK . (2005).*

Silva , Impellizzeri , Natali , Lima, Bara , Filho , GarçiaSilami, and Marins : *Exercisei intensity and technical demands of small-sided in young in games players of number of effect: players soccer Brazilian Res Cond Strength J. reliability and, maturation ,.- Volume 31 - Issue 6 -(2011) .*

Silver , M: *Small Sided Soccer ( the future Of Soccer Development ) Massachusetts Youth Soccer , USA(2006).*

Teresa Zwierko., Pitor Lesiakowski Beata Florkiewicz : *Motor coordination level of young playmakers in Basket ball. Team games in Physical Education and sort, Poland, 2005. [http://tkocek.net/konferencja05\\_0\\_spisWprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/konferencja05_0_spisWprowadzenie.pdf).*