

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام التقسيمات المشروطة علي مستوى أداء بعض القدرات البدنية

والمهارية لدي ناشئي كرة القدم

الباحث/ محمد كمال عبدالله رافع

يهدف البحث تصميم برنامج تدريبي باستخدام التقسيمات المشروطة ومعرفة تأثيره علي مستوى القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة نظرا لملائمة لطبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث علي ناشئين أعمارهم ما بين ١٥ عام وحتى ١٦ عام بفرق قطاع الناشئين بمركز شباب منيا القمح، محافظة الشرقية، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم، ثم قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم من قطاع الناشئين بمركز شباب منيا القمح وعددهم (٤٩) ناشئي ٢٥ لاعب مجموعة تجريبية ٢٤ لاعب عينة ضابطة كما قام الباحث لاختيار ٢٢ لاعب كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ليكون إجمالي العينة ٧١ لاعب وناشئي، وأشارت أهم النتائج إلي:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي، البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي، البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

Research abstract in English

The effect of using conditional divisions on the level of performance of some physical and skill abilities of junior footballers

Researcher/ Muhammad Kamal Abdullah Rafe

The research aims to design a training program using conditional divisions and knowing its effect on the level of physical and skill abilities for junior footballers. 16 years in the junior sector teams in the Minya al-Qamh Youth Center, Sharkia Governorate, and registered with the Egyptian Football Association. As a control, the researcher chose 22 players as an exploratory sample from the same research community, so that the total sample was 71 players and juniors, **and the most important results indicated that:**

- 1- There are statistically significant differences between the averages of the two measurements (cardiac and dimensional) for the control group in the level of some physical and skill abilities under discussion in favor of the dimensional measurement.
- 2- There are statistically significant differences between the averages of the two measurements (cardiac and dimensional) for the experimental group in the level of some physical and skill abilities under discussion in favor of the dimensional measurement.
- 3- There are statistically significant differences between the mean of the two dimensional measurements of the control and experimental groups in the level of some physical and skill abilities under discussion in favor of the dimensional measurement.

تأثير استخدام التقسيمات المشروطة علي مستوى أداء بعض القدرات البدنية والمهارية لدي ناشئي كرة القدم

الباحث/ محمد كمال عبدالله رافع

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الواسعة الإنتشار لكونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارسيها ومحبيها في كل مكان في العالم، ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على البراعم والناشئين واجبات بدنية ومهارية وخططية كثيرة، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخططية للبراعم والناشئين قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى الإهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية التي من شأنها تعمل على تطوير مستوى اللعبة، وكذلك البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني ممكن يسهم في تحقيق نتائج جيدة. (١ : ١٦٤)

ويعتبر تخطيط التدريب من الأسس الهامة لضمان العمل علي رفع كفاءة لاعب كرة القدم بما يسمح لتحقيق مستوي أفضل لأداء متطلبات النشاط في المنافسات الرياضية المختلفة حيث إن الوصول للمستويات العالية لا يكون وليد الصدفة بل نتيجة لوضع خطة طويلة المدى ذات أهداف محددة قد تمتد لسنوات طوال. (٦ : ٢١)

ونظرا لذلك فإن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو الوصول باللاعب إلي اعلي مستوي أداء ممكن في نوع النشاط الذي يمارسه بما يؤهله للاشتراك في المنافسات، لذا أصبح علي المدرب استمرار متابعه مدي التقدم الذي يحرزه اللاعب. وذلك بغرض التعرف علي النواحي الايجابية والسلبية للاستمرار أو إدخال تعديلات علي البرنامج بما يتلاءم بمستوي اللاعبين، مستخدما في ذلك الوسائل المختلفة للقياس والتي تتناسب وتفي بمتطلبات اللعبة، وخاصة تلك التي تقيس المهارات أو العناصر البدنية في مواقف مشابهه لمواقف المنافسة. (٦ : ٢٣)

ويذكر جونز **jones** (٢٠٠٧ م) أن التقسيمات المصغرة هي مباريات تستخدم عدد قليل من الناشئين في مساحات محدده ونستطيع من خلالها تطوير مستوى المبادئ الخططية للناشئين بالتالي رفع مستوى الأداء المهاري لهم حيث توضع شروط للأداء تجعل المباراة أكثر دقة وتشويق وكذلك اشتراك كل الفريق في الأداء وكل لاعب داخل الفريق نفسه فهي منظومة لاعب تعمل في إطار منظومة اكبر وهي الفريق مع اشتراك كل اللاعبين في الهجوم والدفاع. (١٠ : ٥)

يشير سيلفر **silver** (٢٠٠٦م) ان هناك الكثير من المدربين الدوليين يعتمدون علي التقسيمات المصغرة للعديد من الأسباب منها: قلة عدد الناشئين داخل الملعب وهذا يؤدي لزيادة معدل لمس الناشئ للكرة وعندما يزداد معدل لمس الناشئ للكرة سيؤدي ذلك لارتفاع المستوى المهاري له وعندما يؤدي الناشئ المهارة بشكل جيد ستزيد المتعة لهم جميعا هذا فضلا عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها الناشئ وبالتالي تزداد المعدلات البدنية لهم ويظهر ذلك علي مستوى الأداء خلال المباراة. (١٢ : ١٢)

وانطلاقا من شيوع استخدام العاب التقسيمات المصغرة في كرة القدم حاليا على نطاق واسع باعتبارها أكثر أشكال الفاعلة في ترقية وتحسين الأداء المهاري والخططي لما تتميز به من استمرارية اللعب وتشابه التركيب الحركي لمضمون الأداء بها مع مواقف اللعب الفعلية خلال المباراة مع وضوح المقدره العاليه للاعبين على التقييم الصحيح للفراغ والزمن أثناء التحرك بالكرة وبدونها في اتجاهات مختلفة لتغيير مراكز اللعب او مساندة الزميل او مهاجمة خصم فضلا عن جماعية الأداء الواضحة بين لاعبي الفريق الواحد لتحقيق الأهداف في ظروف مثالية تبدو فيها المتعة والإثارة والمنافسة في ظل تدعيم ايجابي للخبرات الناجحة. (٩ : ١٢٤)

ويري حفني مختار (٢٠١٦م) أن التدريب على المهارات الأساسية يكون في تمارين تشبه ما يحدث في المباريات أو ما يراد من اللاعبين تنفيذه في المباراة وبذلك يمكن القول أن تعلم المهارات الأساسية ليس هدفا في حد ذاته وإنما يكون تعلم المهارات على أنها وسيلة لتنفيذ الخطط (٤ : ١٩)

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته أن الكثير من مدربي الناشئين يركزون في الوحدات التدريبية أثناء التدريب في الجزء الخططي على الجمل الخططية وكيفية تنفيذها دون التركيز على إتقان وتصحيح المهارات الأساسية ومنها التمرير السريع المناسب وكذلك المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن، وأيضا يوجد خلل في تنفيذ بعض مهارات التمرير والاستلام والتحرك بكرة وبدون

كرة ورأى أيضا كثرة فقد الكرة مما يؤثر سلبيا على قلة الاستحواذ على الكرة ونتائج المباريات وذلك من خلال متابعة الباحث لبعض للتدريبات بعض فرق الناشئين ومباريات الناشئين من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب ومتابعة الباحث للبطولات العالمية والأوروبية لاحظ أن كثير من الفرق والأندية والمنتخبات العالمية والأوروبية يستخدمون التقسيمات المشروطة في التدريبات لتطوير المستوي والبدني، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في كونها محاولة لمعرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التقسيمات المشروطة علي القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

هدف البحث:

يهدف البحث تصميم برنامج تدريبي باستخدام التقسيمات المشروطة ومعرفة تأثيره علي مستوي القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القلبي، البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوي بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القلبي، البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوي بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوي بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

التعريفات المستخدمة في البحث:

- **التقسيمات المشروطة:*** هي تدريبات فنية اجبارية بشروط وقواعد محددة وبأهداف واضحة وفي مساحات محدودة من الملعب للوصول لاعلي مستوى تكتيكي وخططي ممكن وذلك من خلال مباريات تلعب بعدد محدد من اللاعبين مثل (١ ضد ١) أو (٣ ضد ٣) أو (٦ ضد ٤) أو (٧ ضد ٥) وحتى (٨ ضد ٨) وتلعب بحارس مرمي أو بدون وفي مساحة أصغر ومحدده ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن ان يكون هناك مرمي أو أكثر أو بدون مرمي وهي تحمل أهداف عديدة بدنية أو مهارية أو خططية وتنتم بالممتعة والتشويق.

* تعريف إجرائي

- ناشئي كرة القدم: هم اللاعبون الذين يتراوح أعمارهم ما بين ١٣ سنة ودون ٢٠ سنة ممن يمارسون لعبة كرة القدم وهم مسجلون بالاتحاد المصري لكرة القدم وبالمناطق التابعة للاتحاد والمعينة بتنظيم مسابقات رسمية ترعاها تلك المناطق وأحيانا مسابقات يرهاه. (٧: ٣٠)

الدراسات السابقة:

- قام **حازم محمد أبو الخير سليم (٢٠١٩م)** (٣) بدراسة بعنوان " تأثير استخدام التقسيمات المشروطة على تطوير بعض المبادئ الخطئية الدفاعية لدى ناشئي كرة القدم"، وهدفت الدراسة إلي معرفة تأثير استخدام التقسيمات المشروطة على تطوير بعض المبادئ الخطئية الدفاعية لدى ناشئي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعته هذا البحث من خلال التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحده، وبلغ مجتمع البحث من ناشئي كره القدم بنادى الرواد على (٣٠) ناشئي، حيث قام الباحث باختيار عدد (٢٥) لاعب مجموعة تجريبية بالاضافه لعدد (١٥) ناشئي عينه استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية، وذلك بالطريقة العمدية من الناشئين المسجلين بالاتحاد المصرى لكره القدم لعام ٢٠١٦/٢٠١٧م، وأشارت أهم النتائج إلي أن - البرنامج التدريبي ادى الى الارتقاء بمستوى الاداء الخططى قيد البحث كما ادى الى ظهور فروق فى متوسطات القياسات القبليه والبعديه ولصالح القياس البعدى.

- قام **محمد يوسف شربنجى (٢٠١٨م)** (٨) بدراسة بعنوان "اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيوولوجية لدى ناشيء كرة القدم للصالات"، وهدفت الدراسة إلي التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيوولوجية لدى ناشيء كرة القدم للصالات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث علي ٣٠ ناشئي، وأشارت أهم النتائج إلي ان البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيوولوجية لدى ناشيء كرة القدم للصالات.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة نظرا لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث علي ناشئين أعمارهم ما بين ١٥ عام وحتى ١٦ عام بفرق قطاع الناشئين بمركز شباب منيا القمح، محافظة الشرقية، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة



القدم، ثم قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم من قطاع الناشئين بمركز شباب منيا القمح وعددهم (٤٩) ناشئ ٢٥ لاعب مجموعة تجريبية ٢٤ لاعب عينة ضابطة كما قام الباحث لاختيار ٢٢ لاعب كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ليكون إجمالي العينة ٧١ لاعب وناشئي.

جدول رقم (١)

توصيف عينة البحث

البيان	عينة تجريبية	عينة ضابطة	عينة استطلاعية	العينة الكلية
العدد	٢٥	٢٤	٢٢	٧١
النسبة	%٣٥.٢١	%٣٣.٨٠	%٣٠.٩٩	%١٠٠

- اعتدالية عينة البحث:

جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث الأساسية والإستطلاعية في المتغيرات قيد البحث

ن = ٧١

الالتواء	ع	الوسيط	س	وق	المتغيرات	
٠,٠٣٠	٢,٩٦	١٥,٤٩	١٥,٥٢	سنة	العمر	معدلات النمو
٠,٥١٨-	٣,٠١	١٦٧,٠٠	١٦٦,٤٨	سم	الطول	
٠,٥٩٨-	٢,٥٦	٦٤,٢٥	٦٣,٧٤	كجم	الوزن	
٠,٣٤٧-	٣,٨٩	٧	٦,٥٥	سنة	العمر التدريبي	
٠,٠٣٥-	٢,٥٩	٤,٤٨	٤,٤٥	ثانيه	إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	المتغيرات البدنية
٠,٩٤٦-	٢,٢٢	١٦	١٥,٣٠	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٢٠ ث	
٠,٤٢٠	٢,٤٣	٢٥,٢٨	٢٥,٦٢	ثانيه	إختبار الجري الزجاجي (بارو)	
٠,٠٢٠-	٣,٠٥	١,٨٠	١,٧٨	متر	إختبار الوثب العريض من الثبات	
٠,٣٤٥	٢,٧٨	٢٤	٢٤,٣٢	سم	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	
٠,٢٥٧	٣,١٥	٢٨,٦٩	٢٨,٩٦	ثانية	إختبار جري (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)	
٠,٦٥٣	٢,٤٨	٤٨	٤٨,٥٤	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٦٠ ث	
٠,٤٠٧	٣,٣٢	٥	٥,٤٥	درجة	إختبار دقة التمرير	المتغيرات المهارية
٠,٢٠٢	٢,٩٧	٤	٤,٢٠	درجة	إختبار دقة التصويب	
٠,٤٩٨-	٢,١١	٥,٧٤	٥,٣٩	ثانيه	إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم	
٠,١٧٤	٢,٧٦	١٥,٥٤	١٥,٧٠	ثانيه	إختبار الجري بالكرة في خط منحنى	
٠,١٣١	٣,٤٣	٥	٥,١٥	درجة	إختبار استلام الكرة	

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء للعينة تنحصر ما بين (٣ ±) مما يدل علي اعتدالية أفراد عينة البحث

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الاستمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالناشئين. مرفق (١)
- استمارة تسجيل إحصائيات نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بالناشئين. مرفق (٦)
- استمارة تسجيل إحصائيات نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالناشئين. مرفق (٧)

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تقنين محتوى البرنامج المقترح. مرفق (١٠)

الاختبارات البدنية قيد البحث: مرفق (٥)

إختبار عدو ٣٠م من الوقوف، إختبار تمرير الكرة على مقعد ٢٠ث، إختبار الجري الزجراجي (بارو)، إختبار الوثب العريض من الثبات، ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل، إختبار جري (٣٠م 5 أكرات تكرار)، إختبار تمرير الكرة على مقعد ٦٠ث.

الاختبارات المهارية: مرفق (٤)

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم وتوصل الباحث إلى الاختبارات المهارية التالية (إختبار دقة التمرير، إختبار دقة التصويب، إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم، إختبار الجري بالكرة في خط منحني، إختبار استلام الكرة).

الأدوات المساعدة في القياسات والبرنامج التدريبي الخاصة بالبحث:

- كرات قدم.
- إطباق تدريب.
- أقماع كبيرة.
- أقماع صغيرة.
- سلم توافقي.
- أعلام.
- حواجز صغيرة.
- جهاز كمبيوتر لأب توب.
- قمصان تدريب.
- أطواق.
- مرمي صغير.
- حواجز كبيرة.
- مرمي كبير.
- عصيان.
- استمارات البحث.
- كاميرات تصوير فيديو

الأجهزة المستخدمة في القياسات الخاصة بالاستحواذ على الكرة بالبحث:

- جهاز كمبيوتر (للاب توب).
- كاميرا تصوير.
- ساعة إيقاف لأقرب (٠.٠١).
- ميزان طبي الكتروني.
- شريط قياس.
- استمارات تسجيل.

الدراسات الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعتين وفيما يلي أهم نتائجهما:

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- صلاحية مكان التدريب.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.



- قدرة المساعدين علي إجراء الاختبارات.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- المعرفة التامة بالشروط والإجراءات النهائية الخاصة بتطبيق الاختبارات.
- استيعاب المساعدين لطريقة إجراء الاختبارات.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.
- تم تحديد وتقنين الوحدة التدريبية اليومية وكذلك الأحمال المستخدمة، من خلال تحديد الأحمال التدريبية باستخدام مكونات الحمل التدريبي (الشدة، الحجم، الكثافة) بتطبيق ثلاث وحدات وحده تدريبية بحمل أقصى، ووحده تدريبه بحمل اقل من الاقصى، ووحده تدريبية بحمل متوسط)، ثم تم قياس معدل نبض القلب للناشئين كل ناشئ على حده وبمعاونة السادة المساعدين ثم استخدمت معادلة النبض المستهدف الأقصى:
- معدل القلب الأقصى = $205.8 - (0.685 \times \text{العمر بالسنة})$.
- القدرة علي التغلب على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

صدق الاختبارات:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة باستخدام صدق المفهوم أو التكوين نوع "الفروق بين المجموعات" بواسطة صدق الربيع الأدنى والربيع الأعلى حيث أخذت عينة قوامها (٢٢) ناشئ من العينة الاستطلاعية خضعت للاختبارات قيد الدراسة.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباع الأدنى والأرباع الأعلى في بعض القدرات البدنية

ن=٢٢

قيمة ت	قيمة ف	الأرباع الأدنى		الأرباع الأعلى		المتغيرات	
		ع	س	ع	س		
٤.١٥	١.٤٥-	٣.٨٩	٥.٤٣	٢.٤٣	٣.٩٨	إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	المتغيرات البدنية
٤.٢٠	٥.٤٦	٣.٦٥	١٢.٨٧	٢.١٢	١٨.٣٣	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٢٠ث	
٥.٦٤	٢.١٤-	٢.٣٠	٢٦.٤٣	٢.٠٥	٢٤.٢٩	إختبار الجري الزجاجي (بارو)	
٤.٨٧	٠.٤	٣.٠٢	١.٦٥	٣.٦٢	٢.٠٥	إختبار الوثب العريض من الثبات	
٥.٣٥	١١.٥٩	٢.٥٢	١٨.٦٦	١.٥٨	٣٠.٢٥	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	
٤.٠٧	٤.٢٢-	١.٦٦	٣٠.٣٢	٢.٧٢	٢٦.١	إختبار جرى (٣٠ X ٥مرات تكرار)	
٦.٣٢	٨.٤٨	٢.٥٤	٤٤.٦٨	٢.٤٨	٥٣.١٦	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٦٠ث	المتغيرات المهارية
٤.٦٦	٣.٤٥	٣.٦٤	٣.٤٤	٢.٥٥	٦.٨٩	اختبار دقة التمرير	
٤.٢٣	٤.١٥	٢.٢٩	٢.٤٢	٣.٠١	٦.٥٧	اختبار دقة التصويب	
٥.١٧	٢.١٢-	٢.٤٠	٦.٩	١.٤٣	٤.٧٨	اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم	
٤.٨٠	٣.١٦-	٢.٥٩	١٧.٢٣	١.٧٧	١٤.٠٧	اختبار الجري بالكرة في خط منحنى	
٥.٥٣	٣.٧	٢.٨٦	٣.٦٨	٣.١٨	٧.٣٨	اختبار استلام الكرة	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار.

ثبات الاختبارات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الارتباط) بأسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفاصل زمني قدرة سبعة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، قام الباحث بالاستعانة بالعينة المرجعية والتي طبقت عليها الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية وعددها (٢٢).

جدول (٤)

معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في بعض القدرات البدنية

ن=٢٢

قيمة ر	الارباع الأدنى		الارباع الأعلى		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
٠.٧٤٤	٢.٦٦	٤.٣٧	٣.٥٨	٤.٧١	إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	المتغيرات البدنية
٠.٨٢٩	٢.٨٥	١٥.٤٨	١.٨٣	١٥.٦٠	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٢٠ث	
٠.٧٢٨	١.٦٣	٢٥.١٢	٢.٤٧	٢٥.٣٦	إختبار الجري الزججى (بارو)	
٠.٨٩٣	٢.٥٨	١.٨٠	٣.١١	١.٨٥	إختبار الوثب العريض من الثبات	
٠.٨٧٥	٣.٤٤	٢٤.٨٩	١.٥٩	٢٤.٤٦	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	
٠.٧١٠	٢.٢٨	٢٨.٧٠	٢.٢٣	٢٨.٢١	إختبار جرى (٣٠م X ٥مرات تكرر)	
٠.٧٥٧	١.٤٣	٤٨.٥٥	٣.٠٩	٤٨.٩٢	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٦٠ث	
٠.٧٩٥	٣.٠٨	٥.٢٥	٢.٥١	٥.١٧	اختبار دقة التمرير	المتغيرات المهارية
٠.٧٧٤	٢.٤٧	٤.٦٥	٣.٢٦	٤.٥٠	اختبار دقة التصويب	
٠.٨١٥	٢.٦٥	٥.٧٦	٢.٤٢	٥.٨٤	اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم	
٠.٨٦٢	٢.٢٦	١٥.٨٤	٢.٦٠	١٥.٦٥	اختبار الجري بالكرة في خط منحنى	
٠.٨٠٩	٣.٣٣	٥.٤٣	١.٤٩	٥.٥٣	اختبار استلام الكرة	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٤.٢٣.

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث وهي درجة ارتباط عالية وهي دالة مما يدل علي ثبات الاختبار بدرجة عالية.

إجراءات التطبيق:

القياس القبلي: قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينتي الأساس الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث من يوم الجمعة ٢٣/٧/٢٠٢١ م وحتى يوم الجمعة ٣٠/٧/٢٠٢١ م وتم قياس القدرات البدنية عن طريق الاختبارات البدنية وكذلك قياس القدرات المهارية عن طريق الاختبارات المهارية وذلك بملاعب مركز شباب منيا القمح.

تكافؤ عينة البحث:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن=٢٥، ن=٢٤

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
٠.٧٩	١.٦٩	١٥.٧٣	٢.٣٨	١٥.٨٦	العمر	معدلات النمو
١.٠٧	٢.٢١	١٦٧.٥٨	٣.٩٨	١٦٧.٢٨	الطول	
٠.٥٥	٣.٤٩	٦٤.٣٠	٢.٥٣	٦٤.٥٤	الوزن	
٠.٩٤	٢.٨٢	٦.٦٩	٢.٣٠	٦.٨٧	العمر التدريبي	
٠.٩٤	٢.١٥	٤.٢١	٢.٣٦	٤.٦٥	إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	المتغيرات البدنية
٠.٨٦	٢.٨٧	١٥.٧٧	٣.٢٠	١٥.٣٨	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٢٠ ث	
٠.٧٧	٣.٣٩	٢٥.٣٧	٢.١٩	٢٥.٦٥	إختبار الجري الزججى (بارو)	
١.١٧	١.٦٦	١.٨٢	٢.٣٨	١.٨٤	إختبار الوثب العريض من الثبات	
١.١٣	٣.٤٣	٢٤.٩٠	٢.٠٨	٢٥.٤٠	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	
٠.٦٨	٢.٥٨	٢٨.٨١	١.٧٧	٢٨.٥٣	إختبار جري (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)	
١.٠٤	٣.٠٤	٤٩.٤٣	٢.٣٨	٥٠.٣٢	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٦٠ ث	
٠.٤٧	٢.٨٧	٥.٦٥	٣.٥٤	٥.٤٧	اختبار دقة التمرير	المتغيرات المهارية
١.١١	٣.٣٣	٤.٥٠	٢.٧٦	٤.٨٠	اختبار دقة التصويب	
٠.٨٢	١.٦٠	٥.٧١	٣.٠٥	٥.٩١	اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم	
١.٠٧	١.٢٤	١٥.٥٥	٢.٩٣	١٥.٤٧	اختبار الجري بالكرة في خط منحنى	
٠.٨٠	٣.٥٩	٥.٦٠	٢.١١	٥.٤٠	اختبار استلام الكرة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٤٧ = ٢.٠١

يتضح من جدول (٥) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في خصائص النمو مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

تجربة البحث الأساسية: تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التقسيمات المشروطة لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً ومدة الوحدة ١٠٠ دقيقة خلال الفترة من الاحد ٢٠٢١/٨/١ م وحتى الاحد ٢٠٢١/١٠/٣١ م وذلك بملاعب مركز شباب منيا القمح، وتم تقسيم الوحدات الأسبوعية للتدريب وتطبيق وتنفيذ التقسيمات المشروطة.

البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (١١)

يهدف البرنامج التدريبي إلي تنمية وتصحيح وتطوير المهارات الأساسية قيد البحث للناشئين في كرة القدم وذلك من خلال استخدام أسلوب التقسيمات المشروطة وذلك بهدف تطوير وتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية، ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث المرجعية استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
- مراعاة الفروق الفردية للأفراد عينه البحث.
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط للمركب
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الحمل التدريبي.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- التكيف.

البيانات الأساسية للبرامج (متغيرات البرنامج):

- البرنامج لمدة (١٢ أسبوع).
 - المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة.
 - توقيت البرنامج (خلال فترة الأعداد) من الاحد ٢٠٢١/٨/١ م وحتى الاحد ٢٠٢١/١٠/٣١ م.
 - مكان تطبيق البرنامج ملاعب مركز شباب منيا القمح.
 - عدد وحدات التدريب الأسبوعية ٣ وحدات (سبت وثلاثاء وخميس).
 - عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة).
 - عدد وحدات البرنامج (٣٦ وحدة).
 - زمن الوحدة التدريبية اليومية (١٠٠ دقيقة).
 - زمن التدريب الأسبوعي الواحد (٣٠٠ دقيقة).
 - زمن البرنامج ككل ٣٦٠٠ دقيقة.
 - الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى، اقل من الأقصى، متوسط)
 - درجات الحمل (أقصى، اقل من الأقصى، متوسط)
 - أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء، جزء رئيسي، ختام).
- الإجراءات والخطوات العملية لوضع البرنامج التدريبي المقترح:**
- بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج) يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية (إحماء، جزء رئيسي، ختام).
 - يقسم الجزء الرئيسي إلى أقسامه (بدني، مهاري، خططي، التقسيمات المشروطة).
 - يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسي بمكوناته (البدني، المهاري، الخططي، التقسيمات المشروطة) على الأسابيع للفترة ككل يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني، المهاري، الخططي، التقسيمات المشروطة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
 - يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالإحماء والجزء الرئيسي بمكوناته (البدني، المهاري، الخططي، التقسيمات المشروطة) والختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
 - يقسم الجزء المهاري إلى أقسامه على المهارات الأساسية.
 - يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات أقسام الجزء المهاري (ركل، الجري بالكرة، السيطرة، ضرب الكرة بالرأس، المراوغة، مهارات مركبة، المهاجمة) على الأسابيع التدريبية ككل.

- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات أقسام الجزء المهارى (ركل، الجري بالكرة، السيطرة، ضرب الكرة بالرأس، المراوغة، مهارات مركبة، المهاجمة) على الأسابيع التدريبية ككل.
- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات أقسام الجزء الخططي (هجومية، دفاعي، خطط مراكز من خلال التقسيمات المشروطة على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات أقسام الجزء الخططي (هجومية، دفاعي، خطط مراكز باستخدام التقسيمات المشروطة على الأسابيع التدريبية للفترة ككل، ويتم تصنيف التقسيمات المشروطة الي تقسيمات مشروطة للاستحواذ و تقسيمات مشروطة للاختراق و تقسيمات لفتح ثغرات في الدفاع و تقسيمات مشروطة للتنوع في الهجوم من العمق للطراف وللعكس و تقسيمات مشروطة لتعليم وجبات المراكز سوء الهجومية او الدفاعية ويتم توزيع الأزمنة علي كل تدريب.
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية (الإحماء، الجزء الرئيسي،، التقسيمات المشروطة، الختام) مفصلة على الأسابيع التدريبية للفترة ككل بالدقيقة.
- يتم وضع نموذج تخطيطي لأسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية.
- يتم وضع نموذج تخطيطي لكل أسبوع من أسابيع على حده البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث وذلك بإجراء خمسة مباريات ضد نفس الفرق التي تم إجراء عليها القياس القبلي وتحت نفس الظروف وذلك في الفترة يوم الاثنين ٢٠٢١/١١/١ م وحتى يوم الاثنين الموافق ٢٩/١١/٢٠٢١ م، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لإحصائياً وعرضها ومناقشتها واستخلاص النتائج منها.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- الوسيط.
- اختبار (ت) (T.test)
- معامل التقلطح.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ذ) (z).
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القلبي، البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القلبية والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية

ن = ٢٤ = ٢٤

نسبة التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
		ع	س	ع	س		
٢.٦١	٢.٠٧	٢.٢٢	٤.١٠	٢.١٥	٤.٢١	إختبارعدو ٣٠ م من الوقوف	المتغيرات البدنية
٤.٨٨	٣.١٥	١.٦٩	١٦.٥٤	٢.٨٧	١٥.٧٧	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٢٠ ث	
١.٥٤	٢.٨٨	٢.٤٠	٢٤.٩٨	٣.٣٩	٢٥.٣٧	إختبار الجري الزججى (بارو)	
٢.٧٥	٢.٤٧	٢.٧٦	١.٨٧	١.٦٦	١.٨٢	إختبار الوثب العريض من الثبات	
١١.٢٤	٣.١٩	٣.٠٩	٢٧.٧٠	٣.٤٣	٢٤.٩٠	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	
١.٧٠	٢.٦٥	١.٣٠	٢٨.٣٢	٢.٥٨	٢٨.٨١	إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرر)	
٣.٤٢	٣.٧٤	٣.٢٥	٥١.١٢	٣.٠٤	٤٩.٤٣	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٦٠ ث	
٢١.٥٩	٣.٢٠	٢.٠٩	٦.٨٧	٢.٨٧	٥.٦٥	إختبار دقة التمرير	المتغيرات المهارية
٢٤.٤٤	٣.١٤	٢.٢٦	٥.٦٠	٣.٣٣	٤.٥٠	إختبار دقة التصويب	
١١.٠٣	٢.٩٢	٣.١١	٥.٠٨	١.٦٠	٥.٧١	إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم	
٢.٨٩	٢.٧٥	٢.٣٢	١٥.١٠	١.٢٤	١٥.٥٥	إختبار الجري بالكرة في خط منحنى	
١٤.١١	٣.٦٩	٣.٧٠	٦.٣٩	٣.٥٩	٥.٦٠	إختبار استلام الكرة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢٣ = ١.٧١

يتضح من جدول (٦) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض القدرات البدنية والمهارية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القلبية والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث.

يرجع الباحث هذه النتيجة إلي أن الطريقة التقليدية لا من إغفالها والتي تعتمد علي الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي للمهارات الأساسية المطلوب تعلمها ويقوم المعلم بتقديم المهارات والتدريبات بصورة بسيطة حتى تصل إلي المتعلم بشكل سهل وهذا يساعد المتعلم على اكتساب المهارة بصورة سليمة

وتصحيح الأخطاء والتوجيه مما يؤدي إلى التعلم بشكل سليم مطابق للأداء الفني للمهارة والتأثير الإيجابي في الأداء المهاري.

ويعزي الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئي المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث إلى البرنامج التقليدي المتبع باستخدام أسلوب الأوامر الذي راعي تعلم المهارة وعلم على تميمتها من خلال التغذية الراجعة المباشرة، وشعور المتعلمين بالاطمئنان من خلال سيطرة المعلم على الوحدة التعليمية، بالإضافة إلى اكتساب الناشئين للمسابقة من المدرب باعتباره مثل أعلى لهم من ناحية ومن ناحية أخرى لأنها تقوم بجميع القرارات الداخلة العملية التعليمية ويظل انتباه المتعلمين موجه إليها أطول وقت ممكن.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القلبي، البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية

ن = ٢٥ = ١

نسبة التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
		ع	س	ع	س		
١٦.٣٤	٣.٧٤	٢.٤٩	٣.٨٩	٢.٣٦	٤.٦٥	إختبارعدو ٣٠ من الوقوف	المتغيرات البدنية
٢٠.٥٥	٤.٦٦	٢.٨٧	١٨.٥٤	٣.٢٠	١٥.٣٨	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٢٠ ث	
٥.٨٩	٣.٢١	٢.٢٠	٢٤.١٤	٢.١٩	٢٥.٦٥	إختبار الجري الزجاجي (بارو)	
٦.٥٢	٣.٥٠	٣.١١	١.٩٦	٢.٣٨	١.٨٤	إختبار الوثب العريض من الثبات	
١٩.٨٨	٤.٠٨	٢.٦٥	٣٠.٤٥	٢.٠٨	٢٥.٤٠	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	
٢.٠٠	٣.٣٦	٢.٩٠	٢٧.٩٦	١.٧٧	٢٨.٥٣	إختبار جرى (٣٠ X ٥ مرات تكرر)	
٦.٧٦	٤.٧٤	٣.١٥	٥٣.٧٢	٢.٣٨	٥٠.٣٢	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٦٠ ث	
٣٠.٧١	٥.١٠	٣.٤٢	٧.١٥	٣.٥٤	٥.٤٧	إختبار دقة التمرير	المتغيرات المهارية
٣٥.٠٠	٤.٥٥	٣.٩٤	٦.٤٨	٢.٧٦	٤.٨٠	إختبار دقة التصويب	
١٩.٤٦	٤.٣٨	١.٨٣	٤.٧٦	٣.٠٥	٥.٩١	إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم	
٨.٩٩	٤.٨٣	٢.٦٥	١٤.٠٨	٢.٩٣	١٥.٤٧	إختبار الجري بالكرة في خط منحني	
٣٢.٠٤	٥.٤٧	٢.٤٤	٧.١٣	٢.١١	٥.٤٠	إختبار استلام الكرة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢٤ = ١.٧١

يتضح من جدول (٧) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض القدرات البدنية والمهارية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

ويذكر وليامز وآخرون (٢٠٠٧م) أهمية التقسيمات المشروطة في كرة القدم :

إن هذه التدريبات تشجع المدربين في جميع المستويات على التطوير من خلال المستويات المختلفة والمتدرجة للتدريبات مثل (٢ ضد ٣، ٢ ضد ١، وغيرها) وأيضاً من المميزات للتقسيمات المشروطة فرص السماح لتدريب عدد أكبر وزمن أطول ويؤدي هذا الاحتفاظ بنشاط اللاعب وزيادة اشتراكهم في اللعب. (١٣ : ١٨) ويرجع الباحث تحسن مستوى أداء القدرات البدنية والمهارية قيد البحث إلي البرنامج المقترح باستخدام التقسيمات المشروطة.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص علي؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوي بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق في متوسطات القياسات البعديّة بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في بعض القدرات البدنية

$$ن = ٢٥، ن = ٢٤$$

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
٢.٧٥	٢.٢٢	٤.١٠	٢.٤٩	٣.٨٩	إختبارعدو ٣٠ من الوقوف	المتغيرات البدنية
٤.٠٢	١.٦٩	١٦.٥٤	٢.٨٧	١٨.٥٤	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٢٠ ث	
٢.٦٨	٢.٤٠	٢٤.٩٨	٢.٢٠	٢٤.١٤	إختبار الجري الزجزجى (بارو)	
٢.٩٣	٢.٧٦	١.٨٧	٣.١١	١.٩٦	إختبار الوثب العريض من الثبات	
٤.١٥	٣.٠٩	٢٧.٧٠	٢.٦٥	٣٠.٤٥	ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل	
٣.٢٢	١.٣٠	٢٨.٣٢	٢.٩٠	٢٧.٩٦	إختبار جرى (٣٠ X ٥مرات تكرر)	
٣.٤٧	٣.٢٥	٥١.١٢	٣.١٥	٥٣.٧٢	إختبار تمرير الكرة على مقعد ٦٠ ث	
٣.٣٧	٢.٠٩	٦.٨٧	٣.٤٢	٧.١٥	اختبار دقة التمرير	المتغيرات المهارية
٣.٦٦	٢.٢٦	٥.٦٠	٣.٩٤	٦.٤٨	اختبار دقة التصويب	
٤.٠٤	٣.١١	٥.٠٨	١.٨٣	٤.٧٦	اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم	
٤.١٢	٢.٣٢	١٥.١٠	٢.٦٥	١٤.٠٨	اختبار الجري بالكرة في خط منحنى	
٣.٦٨	٣.٧٠	٦.٣٩	٢.٤٤	٧.١٣	اختبار استلام الكرة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٤٧ = ٢٠.١

يتضح من جدول (٨) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية مما يدل على مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

ويري لوكنس باتشر (١٩٩٧م) أن من مميزات التقسيمات المشروطة أنها:

- ١- تجعل الناشئ يلمس الكرة أكثر عدد من المرات.
- ٢- تعمل علي تأكيد الناشئ علي النواحي الفنية وتطور مهاراته.
- ٣- تتيح الفرصة للناشئ للتصرف كيفما يشاء .
- ٤- تكرر القرارات الخطئية والحلول للناشئ أكثر من مرة وبالتالي نجعله يتصرف أفضل في المباريات.
- ٥- تكرر المواقف التي تحدث في المباراة فهي نسخة مصغرة من المباراة.
- ٦- تعمل علي رفع اللياقة البدنية للناشئين نظرا لصغر مساحة الملعب.
- ٧- تعطي فرصة للناشئ ليأخذ الوقت الكافي لتعلم بعض المهارات أو الأداءات التي يريدها المدرب.
- ٨- تعطي فرصة للناشئين للتعاون في الهجوم والدفاع معا.
- ٩- تظهر وتبرز قدرات ومواهب الناشئين.
- ١٠- الناشئ يتعرض لمواقف الهجوم والدفاع كثيرا وبالتالي تظهر مميزات أو عيوب الناشئين في هذا الجزء تعطي فرص أكثر لتسجيل أهداف. (١١ : ٢٣٢)

كما تعتبر نماذج التقسيمات المشروطة في ضوء أهدافها واستراتيجيات أدائها أشكال من الحركة الخاصة الهادفة بالكرة وبدونها يتم تنظيمها في مجموعات صغيرة أو كبيرة تنافسية، ويتم تقنين أدائها طبقا لأهدافها من حيث الزمن والمساحة وعدد اللاعبين واشتراطات الأداء وتحركات اللاعبين داخل مساحة اللعب، وهي مؤثرة بشكل إيجابي وفعال على أجهزة الجسم الوظيفية، وزيادة مقدرة اللاعبين على توزيع الجهد، التصميم الصحيح والزمن أثناء التحرك بالكرة وبدونها في اتجاهات مختلفة لتغيير مراكز اللعب وبدائيات الهجوم أو مساندة الزميل أو مهاجمة المنافس، فضلا عن جماعية الأداء الواضحة بين لاعبي الفريق الواحد - مجموعة اللعب - لتحقيق



الأهداف في ظروف مثالية تبدو فيها الإثارة والمتعة والتنافس في ظل تدعيم إيجابي للخبرات الناجحة. (٢ : ٤)

وبذلك وبناء على ما سبق تكون تدريبات التقسيمات المشروطة وسيلة مناسبة لتطوير الأداء المهاري والخططي في ظروف تشبه المباريات الفعلية. ويرجع الباحث تحسن مستوي أداء القدرات البدنية والمهارية قيد البحث إلي البرنامج المقترح باستخدام التقسيمات المشروطة.

الاستنتاجات:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القلبي، البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوي بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القلبي، البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوي بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

التوصيات:

يوصي الباحث بالآتي:

- الاستفادة من طرق وأساليب اللعب الحديثة في تدريب كرة القدم وخلق بيئة تدريبية جديدة بعيدة عن الطرق التقليدية وتتميز بالإثارة والتشويق.
- استخدم التقسيمات المشروطة في تدريب الناشئين لما له تأثير واضح على الاستحواذ على الكرة.
- تطوير ودراسة التقسيمات المشروطة.
- تطبيق التقسيمات المشروطة على مراحل سنوية مختلفة.
- معرفة تأثير التقسيمات المشروطة على متغيرات اخرى مثل نتائج المباريات، الجانب البدني، الجانب الفسيولوجي، الجانب النفسي، القدرات التوافقية.
- المراجع:

المراجع العربية:

١. أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (٢٠٠٥م): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أمر الله البساطي ومحمد كشك (٢٠٠٧م): اثر توجيه حمل ألعاب المباريات المصغرة لتحسين القدرة الهوائية على مستوى الأداء البدني - المهاري في كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٢٥، العدد ٦٠، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٣. حازم محمد أبو الخير سليم (٢٠١٩م): " تأثير استخدام التقسيمات المصغرة على تطوير بعض المبادئ الخطئية الدفاعية لدى ناشئي كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٩م.
٤. حفني محمود مختار (٢٠١٦م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. علي البيك، عماد عباس (٢٠٠٣م): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - تخطيط وتصميم البرامج في الأحمال التدريبية (نظريات - تطبيقات) منشأة المعارف، الإسكندرية.
٦. علي فهمي، سيف شعبان إبراهيم (٢٠١١م): تخطيط التدريب في كره السلة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٧. محمد محمود مصلحي (٢٠١٢م): استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية المهارية البراعم كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
٨. محمد يوسف شربنجي (٢٠١٨م): اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم للصالات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
٩. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٧): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قياده)، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.



المراجع الأجنبية:

11. Jones , s. & dorest , b. (2007): physlogical and technical demands of (4 v 4) and (8 v 8)games in elite youth soccer players journal of sport kinesiology 39 (2): 150 – 156
12. Luxbacher , j. & luxbacher ,j. (2008) : fun games for soccer training reedswain inc publishing , pennsylvania , usa
13. Silver, m. (2006): small – sided soccer (the future of soccer development) massachusetts youth soccer , usa
14. Williems , k. & owen, a. (2007) : the Impact of player numbers on the physiological responses to small sided football games, journal of sports science and medicine , 1(10) : 150 -158.