

تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة مختلفة الاشتراطات على بعض

القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم

أ.د/ أحمد المغاوري مروان

أ.م. د/ محمد محمود مصليحي

أ.م. د/ محمد عبدالشافى محمد

الباحث/ أيمن محمد داوود

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة فقط، وتكون مجتمع البحث من أكاديمية كرة القدم بنادي شباب طوخ والبالغ عددهم ٢٧٥ برعم وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بنادي شباب طوخ الرياضي - قليوبية ، والبالغ عددهم (٣٦) برعم (٢٠ برعم كعينة تجريبية، (١٠) براعم كعينة استطلاعية ، وتم استبعاد ٦ براعم نفذوا البرنامج وتم استبعاد نتائجهم لعدم التزامهم في الحضور)، وأشارت أهم النتائج إلي:

- (١) البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تنمية بعض القدرات المهارية والبدنية للمجموعة التجريبية.
- (٢) وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلي _ البعدي) في مستوى بعض القدرات المهارية والبدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- (٣) وجود نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي . البعدي) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، في مستوى بعض القدرات المهارية والبدنية.

Research Summary:

The research aims to identify the effect of mini-games on the level of some of the physical and skill abilities of soccer buds. The researcher used the experimental method for its relevance to the nature of the research using the experimental design for one experimental group only. By choosing the research sample by intentional method from football buds under (12) years

old in Toukh Sports Club - Qalyubia, which numbered (36) buds (20) buds as an experimental sample, (10) buds as an exploratory sample, and 6 buds were excluded who implemented the program and their results were excluded due to their lack of commitment to attend), **and the most important results indicated that:**

- 1) The proposed training program using mini-games had a positive impact on the development of some skill and physical abilities of the experimental group.
- 2) There are statistically significant differences between the means of measurements (pre- and post-test) in the level of some skill and physical abilities in favor of the post-measurement of the experimental group.
- 3) There are percentages of improvement between the measurement averages (pre- and post-measurement) in favor of the post-measurement of the experimental group, in the level of some skill and physical abilities.

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار 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 المتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والارتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني ممكن يساهم في تحقيق أفضل النتائج.

ويرى كلاً من يوهانس ريس ، أنفبورج ريتز (١٩٩٥م) أن البرعم الذي يفقد قدرًا معيناً من القدرات التوافقية يجد صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية الأداء ، إلى جانب عدم القدرة على أداء المهارات المركبة التي تتطلب الربط فيما بينهم ، وهذا يوضح مدى العلاقة بين القدرات التوافقية وأداء المهارات الأساسية ، فكلما زادت هذه القدرات لدى البراعم زاد مستواهم المهارى والبدنى وهو ما تسعى إليه العملية التدريبية. (١١ : ١١٤)

والاعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع حالة التدريبية للاعب بأكسابة اللياقة البدنية والحركية. وهو يشتمل على كل الاجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم من تخطيط هادف

لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول بالبرعم الى اعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل البراعم للتعود على متطلبات الاداء المهارى والخططي والذهني والإرادي ويهدف الاعداد البدني في كرة القدم الى اعداد البرعم بدنيا ونفسيا بما يتمشى مع مواقف الاداء المتشابه في كرة القدم والوصول به للحالة التدريبية المثلى عن طريق تنمية القدرات الهامة والعمل على تطويرها الاقصى مدى ممكن حتى يتمكن البرعم من القيام بالواجبات الدفاعية والهجومية وحسب مقتضيات وظروف المباراة.(٢:٢٢)

وكرة القدم تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق فى العمل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء المهارى لاتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والاتجاه المناسب.(١٠ : ٢)

ويشير جونز Jones (٢٠٠٤م)، سيلفر Silver (٢٠٠٦م) أن المباريات المصغرة هي مباريات تستخدم عدد قليل من البراعم فى مساحات محدده ونستطيع من خلالها تطوير مستوى الأداء المهارى لهم ، حيث توضع شروط للأداء تجعل المباراة أكثر دقة وتشويق ، كما أن هناك الكثير من المدربين يعتمدون على المباريات المصغرة للعديد من الأسباب منها قلة عدد اللاعبين داخل الملعب وهذا يؤدي لزيادة معدل لمس البرعم للكرة وعندما يزداد معدل لمس البرعم للكرة سيؤدي ذلك لارتفاع المستوى المهارى له، وعندما يؤدي البرعم المهارة بشكل جيد ويتوافق ستزيد المتعة لهم جميعاً، هذا فضلاً عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها البرعم وبالتالي تزداد المعدلات البدنية لهم ويظهر ذلك على مستوى الأداء خلال المباراة. (٢٠ : ٥)، (٢٩ : ١٢)

ويشير هاوس House (٢٠٠٧م)، موريسون Morison (٢٠٠٧م) أن المباريات المصغرة هي مباريات بقوانين وشروط مبسطة وفى مساحة صغيرة وبعده قليل من اللاعبين وهى تحمل أهداف عديدة مثل أهداف إعدادية عندما تسهم فى إعداد البرعم وتهيئته وعندما تستخدم فى عملية الإحماء فى مقدمه الوحدة التدريبية، أهداف تعليمية ويكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب، أهداف تدريبية وتهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التى سبق تعلمها، أهداف ترويحية وتهدف إلى الحد من الأحمال المرتفعة والتدريب العالى وتستخدم أيضا فى الختام والترويح للبراعم وأهداف تنافسية إذا كانت فى إطار تنافسي لتحديد فائز ومهزوم. (١٩ : ١٤)، (٢٥ : ١)

من خلال العرض السابق ومن خلال خبرات الباحث فى مجال تدريب البراعم والناشئين ومن خلال مشاهدته للتدريبات والتقسيمات المختلفة للعديد من فرق البراعم لاحظ أن هناك قصوراً ملحوظاً



في مستوى بعض القدرات المهارية للبراعم خلال هذه التقسيمات الأمر الذي ينعكس على مستواهم بالسلب وخاصة على قدراتهم البدنية والفنية مستقبلاً ويقف حائلاً أمام تحسن مستواهم وقد يعوق تقدمهم لمراحل سنيه أكبر ، خاصة وأن المراحل السنوية الأولى للبراعم تعتبر بمثابة القاعدة والأساس الذي يبنى عليه مستقبل البرعم (العمر الذهبي للتعلم)، كما أن هناك الكثير من مدربي هذه المراحل السنيه لا يمتلكون الخبرات والمقومات الفنية والعلمية والسلوكية التي تؤهلهم للتعامل مع هذه المراحل ، كما أن معظمهم لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مقنن على أسس علمية يساعد على تطوير مستوى البرعم والوصول به لمستوى أفضل ، وقد يقومون بعمل تقسيمات متكررة ليس لديها أهداف واضحة ومحددة ودون النظر إلى إصلاح الأخطاء التي تظهر أمامهم أو إعطاء البرعم ما يحتاجه ويفتقده لكي يتحسن ويتطور ، لذلك وجد الباحث أن استخدام أسلوب المباريات المصغرة يعتبر أحد أهم الأساليب والوسائل المساعدة في تطوير القدرات التوافقية للبراعم مثل قدرة البرعم على تمرير الكرة للزميل في المكان المناسب (تحديد وضع) ، قدرة البرعم على التمرير ثم استلام الكرة والتصويب (التنظيم الحركي) ، قدرة الحارس على منع هدف من تصويب مفاجئ (رد فعل) ، قدرة البرعم على أداء أكثر من مهارة بشكل متسلسل وسريع (الربط الحركي) ، قدرة البرعم على الإشتراك في كرة عالية ثم النزول وتمرير الكرة أو تصويبها (الإتزان الحركي) ، قدرة البرعم على التحرك في المساحة المناسبة للزميل (إحساس بالمكان) ، وقدرة البرعم على التحرك في الزمن المناسب للزميل (إحساس بالزمان)، كل هذه القدرات التوافقية السابقة وغيرها من القدرات تظهر خلال المباراة الواحدة وبالتالي فإن تكرار المباريات المصغرة يركز على هذه القدرات وينميها وتكون هي النواة والأساس لكي يتحسن مستواه البدني والفني وهو الهدف الأكبر من هذه المباريات ، ولأن التدريب من خلال المباريات المصغرة يشبه كثيراً ما يحدث في المباريات الكبيرة نوعياً بل أنها تتميز بصغر المساحة وقلة العدد مما يجعل البراعم يشعرون وكأنهم في مباراة أو موقف لعبي أكثر واقعية بدلاً من التدريبات الكلاسيكية التي تركز على الأداء التقليدي فقط ولا تتطابق مع ما يحدث فعلاً في المباراة ، كما توفر للبراعم اللعب في جو المنافسة وتحت ضغط المنافس ، وهذا ما يؤثر بالإيجاب مستوى القدرات التوافقية للبراعم الأمر الذي ينعكس عليه بالإيجاب ومن ثم يتحسن مستواه ، ولأن أسلوب المباريات المصغرة هو أسلوب تعليمي تدريبي للبراعم بالإضافة لكونه يضعهم في نفس ظروف المباراة وهذا ما يتطابق ومتطلبات اللعب الحديث للبراعم وهي أيضاً فرصة لإظهار مهارات البراعم الفردية وقدراتهم الخاصة ويكون هناك فرص كثيرة على المرمى وأهداف أكثر ، لذلك تبلورت فكرة البحث في استخدام أسلوب المباريات المصغرة لتحسين أداء البراعم خلال المباريات لأنه من أفضل الأساليب لرفع

مستوى أداء البرعم خلال المباريات هو أسلوب المباراة نفسه أو محاكاة ظروف المباراة **Game is Training Game** (أى التدريب تحت ظروف تشبه ظروف المباريات) ، وهذا ما وجه نظر الباحث لهذا الأسلوب مما استدعى القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح مستخدماً المباريات المصغرة ومعرفة أثره على مستوى بعض القدرات التوافقية والبدنية لدى براعم كرة القدم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم من خلال التعرف على:

١- الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية.

٢- الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات المهارية.

فروض البحث:

١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لعينة قيد البحث في مستوى بعض القدرات البدنية ولصالح متوسطات القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لعينة قيد البحث في مستوى بعض القدرات المهارية ولصالح متوسطات القياسات البعديّة.

مصطلحات البحث:

المباريات المصغرة:

هي مباراة تلعب بعدد أقل من إحدى عشر لاعباً مثل (٣ ضد ٣) أو (٤ ضد ٤) أو (٥ ضد ٥) وتلعب بحارس مرمى أو بدون وفي مساحة أصغر ومحدده ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن أن يكون هناك مرمى أو أكثر أو بدون مرمى وهي تحمل أهداف عديدة إما بدنية أو مهارية وتتسم بالمتعة والتشويق. (٣١: ٢)

• إجراءات البحث:

• منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة فقط.

• مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من أكاديمية كرة القدم بنادي شباب طوخ والبالغ عددهم ٢٧٥ برعم وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بنادي شباب طوخ الرياضي- قليوبية ، والبالغ عددهم (٣٦) برعم (٢٠ برعم كعينة تجريبية، (١٠) براعم كعينة استطلاعية ، وتم استبعاد ٦ براعم نفذوا البرنامج وتم استبعاد نتائجهم لعدم التزامهم في الحضور).

جدول (١)**توصيف عينة البحث**

العينة	العينة الأساسية	الاستطلاعية
	٢٠ برعم تحت ١١ سنة	١٠ براعم تحت ١١

• اعتدالية عينة البحث:**جدول (٢)****اعتدالية عينة البحث الكلية في خصائص النمو**

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	س/	ع±	الوسيط	الإلتواء
العمر	سنة	١١,٧٦	٠,٤٩٨	١١,٥٩	٠,٨٧٢-
الطول	سم	١٤٧,٣٠	٤,٨٧	١٤٨,٨٧	٠,٨٧٢
الوزن	كجم	٣٧,٣٢	٣,١١	٣٧,١١	٠,٤٩٨

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء لخصائص النمو لدى عينة البحث الأساسية ينحصر بين $3 \pm$ مما يشير إلى اعتدالية العينة.

جدول (٣)**اعتدالية عينة البحث الكلية في بعض القدرات البدنية قيد البحث**

ن = ٣٠

الاختبارات	القدرة البدنية	وحده القياس	س/	الوسيط	ع±	الإلتواء
اختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	سرعة انتقالية	ثانيه	5.308	٥,٢	0.955	٠,٣٣٩
اختبار جرى (٣٠ م * ٥ مرات تكرار)	سرعة أداء	عدد	28.193	٢٧,٨	1.745	٠,٦٧٦
اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي ١٠ ث	رشاقة	ثانيه	8.133	٧,٨٨	1.73	٠,٤٣٩
اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة	قدرة عضلية	سم	42.6	٤١,٤	3.289	١,٠٩٥
اختبار (البثوي) الرشاقة	تحمل سرعة	ثانيه	21.073	٢٠,٦	1.99	٠,٧١٣
الجرى بالكرة عبر محطات التوافق	تحمل أداء	عدد	18.415	١٨,١	2.59	٠,٣٦٥
الوثب العريض من الثبات	تحمل قوة	عدد	168.867	١٥٥	14.357	٢,٨٩٨
ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	مرونة	سم	1.2	١,٥	1.812	٠,٤٩٧-

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء لبعض القدرات البدنية لدى عينة البحث الأساسية ينحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية العينة.

جدول (٤)

اعتدالية عينة البحث الكلية في بعض القدرات المهارية قيد البحث

ن = ٣٠

الإلتواء	ع \pm	الوسيط	س/	وحده القياس	الإختبارات
٢.٤١٦	0.858	٥.٩٨	6.671	ثانيه	اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٢٥متر)
١.٥٧٨-	1.568	١٧.١	16.275	ثانيه	اختبار الجري الزجراجي بين الأقماع ٢٠م
٠.٧٤٩-	1.133	٢.٥٥	2.267	درجه	اختبار استلام الكرة "إيقاف الكرة"
٠.٥٣٢-	2.088	٤.٧٧	4.4	عدد	اختبار دقة التمرير القصير
٢.٢٥٦	1.33	٤	5	درجه	اختبار دقة التصويب على المرمى

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء لبعض القدرات البدنية لدى عينة البحث الأساسية ينحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية العينة.

• وسائل وأدوات جمع البيانات:

• المسح المرجعي:

• المسح المرجعي لتحديد المباريات المصغرة

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم وتم عمل مسح مرجعي للتعرف على أنسب المباريات المصغرة للبراعم وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي (١٤، ١٥، ١٦، ١٨، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٨، ٣٠، ٣٢) أن أنسب المباريات المصغرة لعينة البحث تمثلت في (٣ ضد ٣، ٤ ضد ٤، ٥ ضد ٥).

• المسح المرجعي لتحديد القدرات البدنية والمهارية والاختبارات المستخدمة لقياسها

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم وتم عمل مسح مرجعي للتعرف على أنسب القدرات البدنية والاختبارات المستخدمة لقياسها للبراعم وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٩، ١٠، ٢٤، ٣٢) أن أنسب القدرات البدنية لعينة البحث وتمثلت في (السرعة الانتقالية، سرعة أداء، رشاقة، القدرة العضلية، تحمل سرعة، تحمل أداء، تحمل قوة، المرونة).



• الأجهزة والأدوات المستخدمة والمساعدة فى القياسات والبرنامج الخاصة بالبحث:

- ساعة إيقاف
- شريط قياس
- ميزان طبي إلكتروني
- مسطرة مدرجة
- ملعب كرة قدم
- كرات قدم
- أقماع
- اعلام
- حواجز صغيرة
- أطباق تدريب
- مرميات صغيرة
- عصيان
- قمصان تدريب
- مقعد سويدي
- سلم توافقي وأطواق

• استمارة تسجيل البيانات

استمارة تسجيل متغيرات النمو، استمارة تسجيل بيانات القياسات البدنية، استمارة تسجيل بيانات القياسات المهارية.

• اختيار المساعدين

تم تدريب المساعدين للمساعدة في تنفيذ البرنامج التدريبي.

الدراسات الاستطلاعية:

• الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٥/١١/٢٠٢١ م إلى ٢٣/١١/٢٠٢١ م على عدد (١٦) برعم من نادى بنها تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وهم (١٠) براعم تحت (١١) سنة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كمجموعة غير مميزة و(٨) ناشئين تحت (١٤) سنة كمجموعة مميزة وذلك بهدف التعرف على:

- ١- مدى استيعاب المساعدين للاختبارات.
- ٢- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- ٣- مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
- ٤- الأخطاء المحتمل التعرض لها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.
- ٥- ضبط المسافات في الاختبارات المستخدمة لتناسب البراعم عينة البحث.

• الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (٢٩، ٣٠) / ١١ / ٢٠٢١ م على عدد (١٠) براعم من نادى شباب طوخ من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف التعرف على:

١. مدى مناسبة الوحدات التدريبية للعينة
٢. المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ البرنامج
٣. تنفيذ أنواع المباريات المصغرة ومدى مناسبتها للعينة

• البرنامج التدريبي المقترح: -

من خلال المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة فى مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة تمكن الباحث من تحديد البيانات الأساسية للبرنامج التدريبي للتجريبية كالتالي:

- هدف البرنامج تطوير القدرات المهارية والبدنية للبراعم تحت ١٢ سنة.
- مدة البرنامج (٨ أسابيع).
- المرحلة السنوية تحت ١١ سنة.
- توقيت تطبيق البرنامج من ١٠/١٢/٢٠٢١ : ٣/٢/٢٠٢٢ م.
- مكان تطبيق البرنامج (ملاعب نادى شباب طوخ).
- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣ وحدات)
- أيام تدريب المجموعة التجريبية (السبت - الإثنين - الأربعاء).
- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
- عدد وحدات البرنامج (٢٤ وحدة).
- زمن وحده التدريب اليومية (٩٠ دقيقة) للتجريبية.



الوحدة للمجموعة التجريبية

- الأحماء ١٠ دقائق
- السرعة ٥ دقائق
- الرشاقة ٥ دقائق
- التوافق ٥ دقائق
- المباريات المصغرة ٢٥ دقيقة
- المهاري ١٥ دقيقة
- الخططي ١٠ دقائق
- التقسيمات ١٠ دقائق
- الختام ٥ دقائق
- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (٢٧٠ دقيقة).
- زمن البرنامج ككل (٢١٦٠ دقيقة).
- خطة القياسات: -
- القياس القبلي:

أجرى القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية) في بعض القدرات التوافقية والبدنية قيد البحث على مدار أربعة أيام وكانت كالاتي:

اليوم	التاريخ	القدرات	المجموعة
الاثنين	٢٠٢١ / ١٢ / ٦	المهارية	التجريبية
الأربعاء	٢٠٢١ / ١٢ / ٨	البدنية	التجريبية

تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج التدريبي من ٢٠٢١/١٢/١٠ : ٢٠٢٢/٢/٣ م.

القياس البعدي:

أجرى القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية) في بعض القدرات المهارية والبدنية قيد البحث على مدار أربعة أيام وكانت كالاتي:

اليوم	التاريخ	القدرات	المجموعة
السبت	٢٠٢٢ / ٣ / ٥	المهارية	التجريبية
الاثنين	٢٠٢٢ / ٣ / ٧	البدنية	التجريبية

• المعالجات الإحصائية: -

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط
معامل الالتواء	المتوسط	معامل ارتباط بيرسون
اختبار ت	نسب التحسن	

• عرض ومناقشة النتائج:**• عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول**

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للعينة قيد البحث في مستوى بعض القدرات البدنية ولصالح متوسطات القياسات البعديّة.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في القدرات البدنية

ن = ١٥

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الاختبارات البدنية
	ع±	س	ع±	س		
6.235	0.650	4.763	0.904	5.308	ثانيه	اختبار عدو ٣٠م من الوقوف
9.112	1.501	27.153	1.733	28.193	ثانيه	اختبار جرى (٣٠م * ٥ مرات تكرار)
-18.721	1.642	12.533	1.642	8.133	عدد	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي ١٠ ث
-10.986	3.305	45.933	3.269	42.600	عدد	اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة
5.964	1.751	19.945	1.988	21.073	ثانيه	اختبار (الينوي) الرشاقة
9.132	1.928	17.181	2.097	18.415	ثانية	الجرى بالكرة عبر محطات التوافق
-7.675	9.647	179.267	14.157	168.867	سم	الوثب العريض من الثبات
-9.886	2.098	3.400	1.612	1.200	سم	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٥) أن قيمة ت المحسوبة كانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في متغيرات القدرات البدنية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والبعدي ولصالح متوسط القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويعزى الباحث حدوث تلك الفروق إلى أن الباحث قاماً بوضع القدرات البدنية ضمن التخطيط المسبق للبرنامج ومراعاة الأزمنة الخاصة بها لما لها من أثر واضح في عمليات التعليم والتعلم ولأن البرامج التدريبية المخططة بشكل علمي سليم وتراعى مبادئ علم التدريب الرياضي تعطى نتائج جيدة خلال مراحل التعليم الأولى وتظهر فروق واضحة بين البرامج ، وهذا ما أحدث الفارق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

وهذا يتفق مع كلا عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م) (٨)، أمر الله البساطي (٢٠٠١م) (١)، بيدزينسكى **Bidzinski** (٢٠٠١م) (١٢)، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) (٤)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٣)، عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) (٧) أن البرامج التدريبية المخططة للبراعم في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للبراعم ، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى البراعم ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة كما أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة ، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى براعم كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً.

ويتفق هذا مع دراسة كلاً من طارق الجمال (٢٠٠٨م) (٦)، ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) (٩)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٣)، ياسر محفوظ وماجد البوصافي ، محمد مصيلحي (٢٠١١م) (١٠) ، جلاساور **Glasauer** (٢٠٠٣م) (١٧) حيث كانت برامجهم التدريبية للتجريبية مقننة وقد أثرت تلك البرامج على القدرات البدنية المختلفة لدى عينة تلك الدراسات تأثيراً إيجابياً. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول.

• عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للعينة قيد البحث فى مستوى بعض القدرات المهارية ولصالح متوسطات القياسات البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدي للعينة فى القدرات المهارية

ن = ١٥

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الإختبارات المهارية
	ع±	س	ع±	س		
4.887	0.915	6.558	0.958	6.671	ثانيه	اختبار الجري بالكرة فى خط مستقيم (٢٥ متر)
3.392	1.436	16.137	1.508	16.275	ثانيه	اختبار الجري الزجزجى بين الأقماع ٢٠ م
-11.832	0.704	4.267	1.033	2.267	درجه	اختبار استلام الكرة "إيقاف الكرة"
-7.447	1.069	7.000	2.098	4.400	عدد	اختبار دقة التمرير القصير
-10.020	1.387	7.067	1.000	5.000	درجه	اختبار دقة التصويب على المرمى

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٦) أن قيمة ت المحسوبة كانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) فى متغيرات القدرات المهارية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والبعدي ولصالح متوسط القياس البعدي فى المتغيرات المهارية قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من ويتفق هذا مع ريوس **Rius** (٢٠٠١م) (٢٧)، بوسمان

وبوسكمان وبابست **Bussmann , Buschmann. & Pabst** (٢٠٠٢م) (١٣)، جونز

Jones (٢٠٠٤م) (٢٠)، سمول **Small** (٢٠٠٦م) (٣٠)، بويد **Poyed** (٢٠٠٧م) (٢٦)،

كيلى و دروست **Kelley & Dorest.** (٢٠٠٨م) (٢٣)، كاتيس وكيلس **Kattes & Kellas**

(٢٠٠٩م) (٢٢)، أن المباريات المصغرة تستخدم فى تحسين بعض القدرات البدنية وكذلك المهارات

الأساسية للبرعم وعندما يتحسن المستوى المهارى يتحسن الأداء الخططى.

وهذا ما يتفق مع نتائج كلاً من ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) (٩)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٣)،

ياسر محفوظ وماجد البوصافى ومحمد مصلحى (٢٠١١م) (١٠) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً

للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وهذا يرجع لتأثير المتغير التجريبى الموجود بالبرنامج.

ويرجع الباحث وجود فروق إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع كان مقنناً ومرتجماً وراعى خصائص المرحلة السنوية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاه .

وهذا يتفق مع ما ذكره ويتفق هذا مع دراسة كلاً من ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) (٩)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٣)، رائد فائق (٢٠١١م) (٥)، لسكوت Lescott (٢٠١٢م) (٢٤)، بدر دويكات ورائد فائق (٢٠١٢م) (٢) والتي توصلت إلى وجود تأثير إيجابي للبرامج التدريبية المقترحة فى تلك الدراسات أدى إلى تحسين مستوى القدرات مهارية.

ويتفق هذا مع دراسة كلاً من طارق الجمال (٢٠٠٨م) (٦)، ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) (٩)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٣)، جلاساور Glasauer (٢٠٠٣م) (١٧) حيث كانت برامجهم التدريبية مقننة وقد أثرت تلك البرامج على القدرات مهارية المختلفة لدى عينة تلك الدراسات تأثيراً إيجابياً. **وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى**

الاستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تنمية بعض القدرات مهارية والبدنية للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلي _ البعدي) فى مستوى بعض القدرات مهارية والبدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- وجود نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلي . البعدي) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، فى مستوى بعض القدرات مهارية والبدنية.

التوصيات:

فى ضوء الإستخلاصات التى اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التى تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التى يمكن الاستفادة منها فى مجال تدريب كرة القدم كالتالي:

- مراعاة خصائص المرحلة السنوية فى البرنامج التدريبي خلال وضع البرامج وتنفيذها
- ضرورة الاهتمام بالمباريات المصغرة فى عملية التدريب لما لها من تأثير على تطوير القدرات البدنية والمهارية.

- تطبيق الدراسة على مراحل سنوية مختلفة.
- تطوير المباريات المصغرة خلال الوحدة التدريبية من خلال مراعاة المساحات والتحكم في شروطها لتحقيق الهدف منها
- إدراج المباريات المصغرة ضمن محتويات البرامج التدريبية للبراعم لما لها من تأثير فعال في تطوير القدرات التوافقية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. أمر الله البساطي (٢٠٠١م): الإعداد البدني في كرة القدم، (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
2. بدر دويكات ورائد فائق (٢٠١٢م): أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظه نابلس، المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الدولي الثاني، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
3. جمال أبو بشارة (٢٠١٠م): أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم، بحث منشور، (مجلة جامعة النجاح للأبحاث) العلوم الإنسانية، مجلد ٢٤ (٥)، قسم التربية الرياضية، كلية التربية والتكنولوجيا، جامعة فلسطين التقنية، طولكرم، فلسطين.
4. حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الثامنة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
5. رائد فائق (٢٠١١م): أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظه نابلس، رسالة ماجستير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
6. طارق الجمال (٢٠٠٨م): تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لناشئي هوكي الميدان، بحث منشور، مؤتمر الرياضة العربية، دولة الكويت.
7. عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م): الطريق نحو العالمية في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. عمرو أبو المجد، جمال النمكي (١٩٩٧م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
9. ياسر محفوظ (٢٠٠٨م): تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببها، العدد الأول، جامعه بنها.
10. ياسر محفوظ وماجد الوصافي ومحمد مصلحي (٢٠١١م): برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق.



١١. يوهانس ريس، أنفبورج ريتز (١٩٩٥م): التوافق الحركي والتكنيك الرياضي، ترجمة يورجن شلايف، كلية التربية الرياضية، جامعة لايبزج، ألمانيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

12. **Bidzinski, M. (2001):** the Soccer Coaching Handbook, Reed swain Inc. Publishing, Auburn, Michigan, USA.

13. **Bussmann, H., Buschmann, J. & Pabst, K. (2002):** Coordination: A New Approach to Soccer Coaching, Mayer and Mayer Sport Publishing, oxford, UK.

14. **Cotas, A., Rambenini, E., Marcora, S., Castgna, C. & Impelezeri, F. (2007):** Heart Rate and Blood Lactate Correlates of Perceived Exertion for Evaluating Performance During Small-Sided Soccer Games, Journal of Science and Medicine in Sport, 4(3):22-27.

15. **Delal, A., Chamari, K., Pentos, A., Gerrard, O., Cottey, T., & Keller, D. (2007):** Heart Rate Responses During Small-Sided Games and Short Intermittent Running Training in Elite Soccer Players: A Comparative Study, Journal of Strength and Conditioning Research, vol 22(5):1449-1457.

16. **Edwards, J. (2010):** Small Sided soccer Games for juniors, United States Youth Soccer Association, youth coaches' course, USA.

17. **Glasauer, G. (2003):** Koordinationstraining l'm Basketball. Von Ressourcen Uber Anforderungen Zu Kompetenzen, Dissertation, Hamburg, Deutschland.

18. **Hayton, C. (2010):** Youth Soccer Games, Reed swain Inc. Publishing, Auburn, Michigan, USA.



- 19. House, W. (2007):** Game Situation for Soccer – Themed Exercises and Small Sided Games – Ireland football Federation, coaches’ course, Ireland.
- 20. Jones, R. (2004):** Soccer Strategies (Defensive and Attacking Tactics), Ac Black, Ed., London, UK.
- 21. Jones, S. & Dorest, B. (2007):** Physiological 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.
- 22. Kattes, A. & Kellas, E. (2009):** Effects of small–sided games on physical and performance in young soccer players, Journal of Sports Science and Medicine, 8, 374–380.
- 23. Kelley, D. & Dorest. (2008):** The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small–sided soccer games in elite players, Journal of Science and Medicine in Sport, (2):50–57.
- 24. Lescott, I. (2012):** The Effect of a Proposed Training Program to Develop the Physical and Skillful Side for Football Juniors, The Australian Journal of Science and Medicine, 24(04): 111–118.
- 25. Morison, P. (2007):** Learning Through Small Sided Games, NSSDC Coaching Clinic, New Alabama, USA.
- 26. Poyed, H. (2007):** Focus on Small–sided Games, published article, Daily Telegraph, U.K, journal ,5th August



27. **Rius, J. (2001):** Teaching the Skills of Soccer: 900+ Exercises and Games, Reed swain Inc. Publishing, Spring City, Pennsylvania, USA.
28. **Ronsy, D., Dolkas, A., Ozek, F., Bolcano, T., House, F., Arenow, D., & Kall, D. (2011):** The Impact of Different Training Tasks to Change Heart Rate in Small-Sided Football Games, The Open Sports Sciences Journal, 2 (3):13-15.
29. **Silver, M. (2006):** Small-Sided Soccer (The Future of Soccer Development), Massachusetts Youth Soccer, USA.
30. **Small, G. (2006):** Small Sided Games Study of Young Football Players in Scotland, master degree in football, University of Abertay Dundee, Scotland.
31. **Snow, S. (2004):** coaching Small Sided Games, Coaching Education Department, US Youth Soccer, USA.
32. **Williams, 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.