



تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة على بعض القدرات التوافقية والبدنية لبراعم كرة القدم

م.د / محمد سعيد مصلحي محمد

مشكلة 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 وخطوية كثيرة، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخطوية 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 والإرتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني ممكن يسهم في تحقيق أفضل النتائج.

ويشير السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) إلى أن القدرات التوافقية تعد أحد الدعائم الرئيسية للأداء المهارى حيث تشكل قاسماً مشتركاً ومركباً مع العناصر الأخرى لتسهم في الوصول بالبرعم لأعلى مستوى رياضى ممكن وفقاً لإمكاناته الجسمية ، فنجد أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم فى القدرات البدنية العامة ، فالقدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكلاً من اللياقة البدنية واللياقة المهارية. (١: ١٣٦)

ويرى كلاً من يوهانس ريس ، أنفبوج ريتير (١٩٩٥م) أن البرعم الذى يفقد قدرأ معيناً من القدرات التوافقية يجد صعوبة بالغة في الوصول إلى آلية الأداء ، إلى جانب عدم القدرة على أداء المهارات المركبة التى 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. (١٢: ١١٤)

وكرة القدم تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتى يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق فى العمل بين الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والإتجاه المناسب.



ويشير جونز **Jones** (٢٠٠٤م)، سيلفر **Silver** (٢٠٠٦م) أن المباريات المصغرة هي مباريات تستخدم عدد قليل من البراعم في مساحات محدده ونستطيع من خلالها تطوير مستوى القدرات التوافقية للبراعم وبالتالي رفع 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. (٢١ : ٥)، (٣٠ : ١٢)

ويشير هاوس **House** (٢٠٠٧م)، موريسون **Morison** (٢٠٠٧م) أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفي مساحة صغيرة وبعده قليل من اللاعبين وهي تحمل أهداف عديدة مثل أهداف إعدادية عندما تسهم في إعداد البرعم وتهيئته وعندما تستخدم في عملية الإحماء في مقدمه الوحدة التدريبية، أهداف تعليمية عندما يكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب، أهداف تدريبية عندما تهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التي سبق تعلمها، أهداف ترويحوية عندما تهدف إلى الحد من الأحمال المرتفعة والتدريب العالي وتستخدم أيضاً في الختام والترويح للبراعم وأهداف تنافسية إذا كانت في إطار تنافسي لتحديد فاز ومهزوم. (٢٠ : ١٤)، (٢٦ : ١)

من خلال العرض السابق ومن خلال خبرات الباحث في مجال تدريب البراعم والناشئين ومن خلال مشاهدته للتدريبات والتقسيمات المختلفة للعديد من فرق البراعم لاحظ أن هناك قصوراً ملحوظاً في مستوى بعض القدرات التوافقية 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 السنية 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 ومحدده 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 الحركة) ، 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 بالزمن)، 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 المباراة 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 والناشئين 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 المباراة 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 مباراة هو أسلوب المباراة نفسه أو محاكاة ظروف المباراة **Game is Training Game** (أي 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 لدى براعم كرة القدم.

هدف البحث:

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



- ١- الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية.
- ٢- الفروق بين متوسطات القياسات البعديّة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٣- نسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية ولصالح القياسات البعديّة.
- ٢- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية ولصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية.
- ٣- توجد نسب تحسن بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية ولصالح القياسات البعديّة.

مصطلحات البحث:

المباريات المصغرة:

هى مباراة تلعب بعدد أقل من إحدى عشر لاعباً مثل (٤ ضد ٤) أو (٥ ضد ٥) أو (٦ ضد ٦) أو (٧ ضد ٧) وتلعب بحارس مرمى أو بدون وفى مساحة أصغر ومحدده ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن أن يكون هناك مرمى أو أكثر أو بدون مرمى وهى تحمل أهداف عديدة إما بدنية أو مهارية وتتسم بالمتعة والتشويق. (٣٢ : ٢)

♦ القدرات التوافقية

مجموعة من الواجبات الحركية التى يقوم بها البرعم بالكرة أو بدون كرة بهدف تحديد مراحل وأجزاء الحركة أو الأداء وإدراك إيقاع كل جزء جيداً مع المحافظة على إتزان أجزاء الجسم المختلفة والتنوع فى

♦ تعريف إجرائى



شكل الأداء بتوافق تام وإقتصاد فى المجهود وبالسرية المناسبة وذلك لتحسين المستوى المهارى والقدرات البدنية خلال التدريب أو المباراة.
الدراسات السابقة

١- قام ياسر محفوظ ٢٠٠٨م (١٠) بدراسة عنوانها " تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم " ، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج لتنمية القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم وكذلك تأثيرها على المهارات الأساسية لهم ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة مع إجراء القياسات (القبلى .التتبعى .البعدى) ، وقام الباحث بوضع برنامج لمدته (١٢) أسبوع وبواقع (٣) وحدات إسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق) ، وكانت عينة البحث بالطريقة العمدية ، من براعم كرة القدم بالأكاديمية الرياضية للناشئين بجامعة الزقازيق تحت (٨) سنوات (١٥) ناشئ (عينة استطلاعية) و(١٠) سنوات (٣٣) (عينة أساسية) ناشئ ليكون إجمالى عينة البحث (٤٨) ناشئ ، وكانت أهم النتائج أن تنمية القدرات التوافقية ساهمت فى تطوير مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث ، البرنامج التدريبي المطبق على أفراد عينة البحث أثر إيجابياً على تنمية القدرات التوافقية المختلفة.

٢- قام كلاً من كاتيس وكليس Kattes & Kellas ٢٠٠٩م (٢٣) بدراسة عنوانها "تأثير المباريات المصغرة على الأداء البدنى والفنى لناشئى كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على الأداء البدنى والفنى لناشئى كرة القدم ، على عينة قوامها (٣٤) من ناشئى كرة القدم تحت (١٣) سنه من مدرسة بناتياكوس (نادى يونانى) ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لثلاث مجموعات (٢ تجريبية - ١ ضابطة) المجموعة التجريبية الأولى وتلعب مباريات (٣ضد٣) فقط ، والمجموعة التجريبية الثانية وتلعب مباريات (٥ضد٥) والمجموعة الثالثة ضابطة ، وقام الباحث بوضع برنامج لمدته (١٠) أسابيع وبواقع (٤) وحدات إسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق) ، وتم تصوير وتسجيل المباريات على شرائط فيديو لتحليل الأداء الفنى ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي للمجموعتين قد أثر بشكل واضح على المستوى البدنى والفنى ولكن التأثير البدنى كان أفضل للمجموعة الثانية عن الأولى والثالثة ، أما المستوى المهارى كان أفضل للمجموعة الأولى عن الثانية والثالثة.



٣- قام جمال أبو بشارة ٢٠١٠م (٤) بدراسة عنوانها "أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم" ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) مع إجراء القياسات (القبلي . التبعي . البعدي)، وكانت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (٤٠) لاعب مبتدئ من مؤسسه خطوات محافظة طوباس - فلسطين ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة (٧٥ق) ليكون العدد النهائي (٢٤) وحده تدريبية ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أثر بشكل كبير فى مكونات القدرات التوافقية المختلفة وهى (القدرة على تحديد الوضع - القدرة على الربط الحركى - القدرة على بذل الجهد - القدرة على الإلتزان - القدرة الإيقاعية ، القدرة على الإستجابة السريعة - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) وذلك من خلال الفرق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.

٤- قام كلاً من ياسر محفوظ وماجد البوصافى ومحمد مصلحى ٢٠١١م (١١) بدراسة عنوانها "برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم ، على عينة قوامها (٤٠) برعم من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة من مدرسة الكرة بنادى بطا - قليوبية ، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين (١ تجريبية - ١ ضابطة) ، وقام الباحث بوضع برنامج لمدته (١٢) أسابيع وبواقع (٣) وحدات إسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق) ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي للمجموعتين قد أثر بشكل واضح على المستوى البدنى والمهارى ولكن التأثير كان أفضل للمجموعة التجريبية عن الضابطة فى المستوى البدنى والمهارى للعينة قيد البحث.

٥- قام كلاً من جوميز Gomez وجرى Gray (٢٠١٤م) بدراسة عنوانها "تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والفنية للاعبى كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والفنية للاعبى كرة القدم، على عينة قوامها (٢٠) من لاعبي كرة القدم من فريق ميلبورن سيتى (نادي إسترالى)، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي



ثلاث مجموعات (٢ تجريبية - ١ ضابطة) المجموعة التجريبية الأولى وتلعب مباريات (٣ ضد ٣) فقط، والمجموعة التجريبية الثانية وتلعب مباريات (٦ ضد ٦) والمجموعة الثالثة ضابطة، وقام الباحث بوضع برنامج لمدته (١٠) أسابيع وبواقع (٧) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (١٢٠ق)، وتم تصوير وتسجيل المباريات على شرائط فيديو لتحليل الأداء الفني، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي للمجموعتين قد أثر بشكل واضح على المستوى البدني والفني ولكن التأثير البدني كان أفضل للمجموعة الثانية عن الأولى والثالثة، أما المستوى المهاري كان أفضل للمجموعة الأولى عن الثانية والثالثة.

٦- قام كلاً من كولنز **Collins**, ايفانز **Evanz**, هاندرسون **Henderson** (٢٠١٧م) بدراسة عنوانها "تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم، على عينة قوامها (١٥) لاعب كرة القدم من لاعبي المستويات العليا من نادي فالكريك (اسكتلندا- بريطانيا)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة واحدة (تجريبية) باستخدام القياس القبلي البعدي، وقام الباحثون بوضع برنامج لمدته (١٠) أسابيع وبواقع (٧) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (١٠٠ق)، ومن أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تنمية القدرات البدنية والقدرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية قيد البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (الأولى تجريبية والثانية ضابطة).

عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بنادي بنها الرياضي- قليوبية، والبالغ عددهم (٤٠) برعم (٢٠ برعم كعينة تجريبية، ٢٠ برعم كعينة ضابطة)، كما اختار الباحث (٨) براعم تحت (١٢) سنة، (٨) براعم تحت (١٠) سنوات في الدراسة الإستطلاعية ليكون إجمالي عينة البحث (٥٦) برعم.



تجانس عينة البحث الأساسية:

جدول (١)

تجانس عينة البحث الأساسية في خصائص النمو

ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	س/ع	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 (١) أن معامل الالتواء لخصائص النمو لدى عينة البحث الأساسية ينحصر بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس العينة.

تكافؤ عينة البحث:

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القدرات التوافقية قيد البحث

ن=٢=٢٠

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	القدرة التوافقية	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س			
١.٣٥٥	٣.٥٣	٣٩.٤٥	٣.٤٧	٤٠.٩٥	سم	تحديد وضع	إختبار تمرير الكرة بإتجاه صندوق
١.٧٤٧	٠.٩٦	٣٩.١٠	١.١٩	٣٨.٥٠	عدد	إيقاع حركي	إختبار الجرى بالكرة بباطن القدمين لمدة ٢٠ ث
١.١٨٤	٠.٢٧	٥.٠٣	٠.٢٩	٤.٩٢	ثانيه	اتزان حركي	إختبار الجرى بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠ م
٠.٣١٩	٠.٤٨	٦.٦٥	٠.٥٠	٦.٦٠	درجة	توجيه حركي	إختبار دقة التمرير على مسافات متباينه
١.٢٣٤	٠.٣٦	١٥.٧٨	٠.٤٨	١٥.٩٥	ثانيه	ربط حركي	إختبار مركب للجرى والتمرير والمراوغة

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

يتضح من جدول (٢) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين (٠.٣١٩ : ١.٧٤٧) بين

المجموعتين التجريبية والضابطة وكانت قيمتها أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث.



جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الصفات البدنية قيد البحث

ن=٢=٢٠

الإختبارات	وحده القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
		س±	ع±	س	ع±	
إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	ثانيه	٥.٨٧	٥.٣٥٧	٥.٩٦	٥.٣٠٨	٠.٨٢٤
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٠ث)	عدد	٥١.٨٥	١.٦٦	٥٢.٧٥	١.٥٥	١.٧٧
إختبار الجرى الزجلجى (بارو)	ثانيه	٢٧.٠٥	٠.٥١٦	٢٧.٣١	٠.٣٩٩	١.٨٠٠
إختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١.٢٩	٠.٠٣٢	١.٢٩	٠.٠٣٥	٠.٧٩٥
إختبار جرى (٣٠ X ٥مرات تكرار)	ثانيه	٣٠.٥٢	٠.٣٤٥	٣٠.٥٦	٠.٣٦٧	٠.٢٩٧
إختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠ ث)	عدد	٦.٦٥	٠.٤٨٩	٦.٨٥	٠.٨١٢	٠.٩٤٣
إختبار الجلوس من الرقود	عدد	٣٧.٢٠	١.٥٠٧	٣٧.٢٠	١.٤٣	٠.٠٠٠
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٠.٤٠	٠.٩٩٤	٠.٥٠	٠.٥١٢	٠.٤٠٠

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

يتضح من جدول (٣) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٠.١٠٣ - ٠.٤١١) للمجموعتين التجريبية والضابطة وكانت قيمتها أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في المتغيرات البدنية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

▪ المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع 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 (١٥، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٩، ٣١، ٣٥) أن أنسب المباريات المصغرة لعينة البحث تمثلت في (٣ ضد ٣، ٤ ضد ٤، ٥ ضد ٥) مرفق (٣).

▪ إختبارات القدرات التوافقية:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بإختبارات القدرات التوافقية في كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى بطارية مخصصه لقياس القدرات التوافقية في كرة القدم سولوفيسكى Solowiski (٢٠١٠م) (٣٣) الأجهزة المستخدمة في القياسات الخاصة بالبحث:

- شريط قياس

- ساعة إيقاف لأقرب (٠.١) من الثانية



- ميزان طبي إلكتروني - مسطرة مدرجة

▪ الأدوات المساعدة في القياسات والبرنامج التدريبي الخاصة بالبحث:

- | | | |
|---------------|---------------|----------------|
| - أقماع | - كرات قدم | - ملعب كرة قدم |
| - أطباق تدريب | - حواجز صغيرة | - اعلام |
| - قمصان تدريب | - عصيان | - مرامى صغيرة |
| - سلم توافقي | - مقعد سويدى | - أطواق |

الدراسات الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠١٦/١١/١٥ م إلى ٢٠١٦/١١/١٩ م على عدد (١٦) برعم من نادى بطا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وهم (٨) براعم تحت (١٢) سنة كمجموعة مميزة و (٨) براعم تحت (١٠) سنوات كمجموعة غير مميزة وذلك بهدف التعرف على:

- ١- مدى استيعاب المساعدين للإختبارات.
- ٢- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- ٣- مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الإختبارات.
- ٤- الأخطاء المحتمل التعرض لها أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها فى الدراسة الأساسية.
- ٥- ضبط المسافات فى الاختبارات المستخدمة لتناسب البراعم عينة البحث.
- ٦- إجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة:

صدق الإختبارات المستخدمة:

قام الباحث بإجراء الإختبارات يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١١/٢٧ للتأكد من صدق الإختبارات المستخدمة واستخدم الباحث صدق التمييز بين مجموعتين المجموعة الأولى (٨) براعم من تحت (١٢) سنة كمجموعة مميزة والمجموعة الثانية (٨) براعم تحت (١٠) من نفس النادى كمجموعة غير مميزة وجدول (٤) يوضح معامل الصدق لإختبارات القدرات التوافقية.



جدول (٤)

معامل الصدق لإختبارات القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم

ن=١ ن=٢=٨

قيمة ت	مجموعة غير المميزة		مجموعة المميزة		وحده القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
١١.٧١٢	٣.٠١١	٤٧.٢٥	٠.٨٨٦	٣٤.٢٥	سم	إختبار تمرير الكرة بإتجاه صندوق
١٢.٠٢٩	٢.٨٧٨	٣٠.٠٠	٣.٦٨١	٤٩.٨٧	عدد	إختبار الجرى بالكرة بباطن القدمين لمدته (٢٠) ث
٢٢.٠٠٦	٠.١٦١	٥.٩٤	٠.٠٨٥	٤.٥١	ثانيه	إختبار الجرى بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠ م
٧.٣٩٢	٠.٨٣٤	٢.١٢٥	٠.٦٤٠	٤.٨٧	درجة	إختبار دقة التمرير على مسافات متباينه
٣٠.٢٦	٠.٣٣٥	١٨.٠١٣	٠.٠٩٩	١٤.٢٦	ثانيه	إختبار مركب للجرى والتمرير والمراوغة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يتضح من جدول (٤) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٧.٣٩٢ : ٣٠.٢٦) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة.

جدول (٥)

معامل الصدق لإختبارات الصفات البدنية لبراعم كرة القدم

ن=١ ن=٢=٨

قيمة ت	مجموعة غير المميزة		مجموعة المميزة		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
٣.٤٣	٠.٢٨٥	٥.٩٧	٠.٢٣٤	٥.٥٢٢	ثانيه	إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف
٦.٤٥	١.٨٨٥	٥٢.١٢	١.٤١٤	٥٧.٥٠٠	عدد	إختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠) ث
٤.٣٢٥	٠.٦٧٤	٢٦.٩٨	٠.٥٩٦	٢٥.٦١	ثانيه	إختبار الجرى الزجزاجى (بارو)
٢.٨٨٨	٠.٤١٣	١.٢٩	٠.٠٤١	١.٣٥	سم	إختبار الوثب العريض من الثبات
٥.٨٢	٠.٣٩٣	٣٠.٤٦	٠.٣٣٣	٢٩.٤٠	ثانيه	إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرر)
٤.٦١	١.١٩٥	٢٦.٥٠	٠.٥١٧	٢٨.٦٢	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٠) ث
٤.٢٦	١.٦٤٢	٣٧.١٢٥	١.١٢	٤٠.١٢	عدد	إختبار الجلوس من الرقود
٢.٣٦	١.١٢٥	٠.١٢٥	١.٧٦٧	١.٦٢	سم	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢.١٤

يتضح من جدول (٥) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢.٣٦ : ٦.٤٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة.



ثبات الإختبارات المستخدمة:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الإرتباط) للإختبارات المستخدمة بأسلوب تطبيق الإختبار و إعادة تطبيقه (**Test Retest**) يوم السبت الموافق ٢٠١٦/١٢/٣ وحتى ٢٠١٦/١٢/٦ بفواصل زمنية قدرة ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، حيث قام الباحث بإختيار عينة عشوائية عددها (٨) براعم من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث وتم حساب معامل الإرتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني، وجدول (٦) يوضح معامل الإرتباط لإختبارات القدرات التوافقية المستخدمة.

جدول (٦)

معامل الإرتباط لإختبارات القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم

ن=٨

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
٠.٩٦٦	١.١٢٥	٣٤.١٢٥	٠.٨٨٦	٣٤.٢٥	سم	إختبار تمرير الكرة بإتجاه صندوق
٠.٩٨١	٣.٦٠	٥٠.١٢٥	٣.٦٨١	٤٩.٨٧	عدد	إختبار الجري بالكرة بباطن القدمين لمدة (٢٠) ث
٠.٧٨٩	٠.١١٤	٤.٤٩	٠.٠٨٥	٤.٥١	ثانية	إختبار الجري بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠ م
٠.٨٣٤	٠.٥٣٤	٥.٠٠	٠.٦٤٠	٤.٨٧	درجة	إختبار دقة التمرير على مسافات متباينه
٠.٧٣١	٠.١٢٩	١٤.٢٩	٠.٠٩٩	١٤.٢٦	ثانيه	إختبار مركب للجري والتمرير والمراوغة

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٦ = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول (٦) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (٠.٧٣١ : ٠.٩٨١) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات إختبارات القدرات التوافقية المستخدمه قيد البحث.

جدول (٧)

معامل الإرتباط لإختبارات الصفات البدنية لبراعم كرة القدم

ن=٨

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
٠.٧٩٠	٠.٢٨٨	٥.٥٨	٠.٢٣٤	٥.٥٢٢	ثانيه	إختبارعدو ٣٠ م من الوقوف
٠.٩٠٨	١.٦٦	٥٧.٧٥	١.٤١٤	٥٧.٥٠٠	عدد	إختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠) ث
٠.٨٨٥	٠.٥٨٤	٢٥.٧١	٠.٥٩٦	٢٥.٦١	ثانيه	إختبار الجري الـجزاجى (بارو)
٠.٩٠٨	٠.٠٣٥	١.٣٦٢	٠.٠٤١	١.٣٥	سم	إختبار الوثب العريض من الثبات



٠.٩٧٨	٠.٤٠٦	٢٩.٣٦	٠.٣٣٣	٢٩.٤٠	ثانيه	إختبار جرى (٣٠ م X ٥مرات تكرر)
٠.٨٧٨	٠.٧٠٧	٢٨.٧٥	٠.٥١٧	٢٨.٦٢	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٠ث)
٠.٧٩٢	١.٠٦	٤٠.٣٧	١.١٢	٤٠.١٢	عدد	إختبار الجلوس من الرقود
٠.٩٨٤	١.٥٨	١.٧٥	١.٧٦٧	١.٦٢	سم	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٦ = ٠.٧٠٧

يتضح من الجدول (٧) أنه يوجد ارتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٧٩٠ : ٠.٩٨٤) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات إختبارات الصفات البدنية المستخدمه قيد البحث.

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 مرفق (٣) للتجريبية ومرفق (٤) للضابطة كالتالي:

- هدف البرنامج تطوير القدرات التوافقية والبدنية للبراعم تحت ١٢ سنة .
- مدة البرنامج (١٢ إسبوع).
- المرحلة السنية تحت ١٢ سنة.
- توقيت تطبيق البرنامج من ٢٠١٦/١٢/٢١ : ٢٠١٧/٣/١٢ م.
- مكان تطبيق البرنامج (ملاعب نادى بنها).
- عدد وحدات التدريب الإسبوعية (٣ وحدات)
- أيام تدريب المجموعة التجريبية (السبت - الإثنين - الأربعاء).
- أيام تدريب المجموعة الضابطة (الأحد - الثلاثاء - الخميس).
- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
- عدد وحدات البرنامج (٣٦ وحدة).
- زمن وحده التدريب اليومية (٩٠ دقيقة) مرفق (٥) للتجريبية، مرفق (٦) للضابطة.
- زمن الإحماء ١٠ دقيقة
- زمن الجزء الرئيسى ٧٥ دقيقة
- زمن الجزء الختامى ٥ دقائق



• زمن التدريب الإِسبوعي الواحد (٢٧٠ دقيقة).

• زمن البرنامج ككل (٣٢٤٠ دقيقة).

خطة القياسات:-

▪ القياس القبلي:

أجرى القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية - ضابطة) فى القدرات التوافقية قيد البحث يوم الأحد الموافق ١٨ / ١٢ / ٢٠١٦ م.

▪ القياس البعدى:

أجرى القياس البعدى على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية - ضابطة) فى القدرات التوافقية قيد البحث يوم الأربعاء الموافق ١٥ / ٣ / ٢٠١٧ م.

المعالجات الإحصائية:-

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

(١) المتوسط الحسابى (٢) الإنحراف المعيارى (٣) الوسيط

(٤) معامل الالتواء (٥) إختبار ت

وقد ارتضى الباحث بمستوى الدلالة عند مستوى ٠.٠٥ للتحقق من معنوية النتائج.

عرض النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدى) ونسب التحسن للمجموعة التجريبية

فى إختبارات القدرات التوافقية

ن=٢٠

الإختبارات	القدرة التوافقية	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسب التحسن	قيمة ت
			ع±	س	ع±	س		
إختبار تمرير الكرة بإتجاه صندوق	تحديد وضع	سم	٤٠.٩٥	٣.٤٧	١٣.٦٠	٢.٣٤	٦٦.٧٨	٣٢.٦٥٦
إختبار الجرى بالكرة بباطن القدمين لمدته (٢٠)ث	إيقاع حركى	عدد	٣٨.٥٠	١.١٩	٤٥.٧٠	٢.٥٧	١٨.٧٠	١١.٨٩٦
إختبار الجرى بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠ م	اتزان حركى	ثانيه	٤.٩٢	٠.٢٩	٤.١٤	٠.١١	١٥.٨٥	١٣.٢٦٠
إختبار دقة التمرير على مسافات متباينه	توجيه حركى	درجة	٦.٦٠	٠.٥٠	١٢.٤٠	٢.٤٣	٨٧.٨٧	٩.٨٧١
إختبار مركب للجرى والتمرير والمرأغة	ربط حركى	ثانيه	١٥.٩٥	٠.٤٨	١٤.٤٧	٠.٢٢	٩.٢٧	١٥.٧٠٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣



يتضح من جدول (٨) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين (٩.٨٧١ : ٣٢.٦٥٦) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في القدرات التوافقية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) ونسب التحسن للمجموعة التجريبية في إختبارات الصفات البدنية

ن=٢٠

قيمة ت	نسب التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الإختبارات
		ع±	س	ع±	س		
٦.٢٦٨	١١.٠٧	٠.١٩٤	٥.٢٢	٠.٣٥٧	٥.٨٧	ثانيه	إختبارعدو ٣٠م من الوقوف
١٣.٨٢٧	١٤.٦٥	١.٦٠٥	٥٩.٤٥	١.٦٦	٥١.٨٥	عدد	إختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠ ث)
٢٠.٧٨٧	٩.٠٥	٠.٣١٤	٢٤.٦٠	٠.٥١٦	٢٧.٠٥	ثانيه	إختبار الجرى الزجراجى (بارو)
١٢.٦٥٨	١٣.٩٥	٠.٠٥٧	١.٤٧	٠.٠٣٢	١.٢٩	سم	إختبار الوثب العريض من الثبات
١٢.٨٥٠	٣.٨٦	٠.٣٠١	٢٩.٣٤	٠.٣٤٥	٣٠.٥٢	ثانيه	إختبار جرى (٣٠ X ٥مرات تكرر)
٣١.٠٠	٦٩.٩٢	٠.٦٥٦	١١.٣٠	٠.٤٨٩	٦.٦٥	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٠ث)
١٢.٧١٦	١٥.٨٦	١.٥٨	٤٣.١٠	١.٥٠٧	٣٧.٢٠	عدد	إختبار الجلوس من الرقود
٨.٧٧٩	٤٧٥	١.١٧	٢.٣٠	٠.٩٩٤	٠.٤٠	سم	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٦.٢٦٨ : ٢٠.٧٨٧) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض الصفات البدنية عدا (إختبار عدو ٣٠م ، إختبار الجرى الزجراجى بارو) مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .



جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة
في إختبارات القدرات التوافقية

ن=٢٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	القدرة التوافقية	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س			
١٥.٩٥٠	٣.٧٨	٢٣.٧٥	٣.٥٣	٣٩.٤٥	سم	تحديد وضع	إختبار تمرير الكرة بإتجاه صندوق
١٨.٧٠٥	١.٨٤	٤٨.١٥	٠.٩٦	٣٩.١٠	عدد	إيقاع حركي	إختبار الجري بالكرة بباطن القدمين لمدته (٢٠)ث
٣.٣٣٢	٠.٢٤	٤.٧٢	٠.٢٧	٥.٠٣	ثانيه	اتزان حركي	إختبار الجري بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠ م
١٠.٩٨٧	١.٤٨	١٠.٩٠	٠.٤٨	٦.٦٥	درجة	توجيه حركي	إختبار دقة التمرير على مسافات متباينه
٧.٤٤٠	٠.٢٠	١٥.١٥	٠.٣٦	١٥.٧٨	ثانيه	ربط حركي	إختبار مركب للجري والتمرير والمراوغة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٣.٣٣٢ : ١٨.٧٠٥) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في القدرات التوافقية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة
في إختبارات الصفات البدنية

ن=٢٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
٤.٧٩٢	٠.١٤٥	٥.٦١	٠.٣٠٨	٥.٩٦	ثانيه	إختبارعدو ٣٠ م من الوقوف
١٤.٥٩٥	٠.٨٦٤	٥٨.٣٠	١.٥٥	٥٢.٧٥	عدد	إختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠) ث
٨.٠٠٦	٠.٥٥٢	٢٦.٠٠	٠.٣٩٩	٢٧.٣١	ثانيه	إختبار الجري الزجزاجي (بارو)
٣.٩٥٣	٠.٠٤٠	١.٣٤	٠.٠٣٥	١.٢٩	سم	إختبار الوثب العريض من الثبات
٣.٦٨١	٠.٤١٥	٣٠.٠٩	٠.٣٦٧	٣٠.٥٦	ثانيه	إختبار جري (٣٠ م X ٥مرات تكرر)
٩.٢٤٥	١.١٢٣	٩.٠٠	٠.٨١٢	٦.٨٥	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٠)ث
٤.٦٦٢	١.٢٧	٣٩.٥٥	١.٤٣	٣٧.٢٠	عدد	إختبار الجلوس من الرقود
٣.٨٤٧	١.١٣	١.٣٥	٠.٥١٢	٠.٥٠	سم	إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣



يتضح من جدول (١١) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٣.٦٨١ : ١٤.٥٩٥) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض الصفات البدنية عدا (اختبار عدو ٣٠ م ، اختبار الجري الزجاجي بارو) مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (البعدين) للمجموعة التجريبية والضابطة في إختبارات القدرات التوافقية

ن=٢٠

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	القدرة التوافقية	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س			
١٠.١٩٦	٣.٧٨	٢٣.٧٥	٢.٣٤	١٣.٦٠	سم	تحديد وضع	إختبار تمرير الكرة بإتجاه صندوق
٣.٤٥٨	١.٨٤	٤٨.١٥	٢.٥٧	٤٥.٧٠	عدد	إيقاع حركي	إختبار الجري بالكرة بباطن القدمين لمدته (٢٠) ث
٩.٦٨٨	٠.٢٤	٤.٧٢	٠.١١	٤.١٤	ثانيه	اتزان حركي	إختبار الجري بالكرة على خط ٥٠ سم X ١٠ م
٢.٣٥٢	١.٤٨	١٠.٩٠	٢.٤٣	١٢.٤٠	درجة	توجيه حركي	إختبار دقة التمرير على مسافات متباينه
٩.٧٣٣	٠.٢٠	١٥.١٥	٠.٢٢	١٤.٤٧	ثانيه	ربط حركي	إختبار مركب للجري والتمرير والمراوغة

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

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢.٣٥٢ : ١٠.١٩٦) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في القدرات التوافقية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (البعدين) للمجموعة التجريبية والضابطة في إختبارات الصفات البدنية

ن=٢٠

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
٧.١٣٧	٠.١٤٥	٥.٦١	٠.١٩٤	٥.٢٢	ثانيه	إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف
٢.٨٢١	٠.٨٦٤	٥٨.٣٠	١.٦٠٥	٥٩.٤٥	عدد	إختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠) ث
٩.٨٤٨	٠.٥٥٢	٢٦.٠٠	٠.٣١٤	٢٤.٦٠	ثانيه	إختبار الجري الزجاجي (بارو)



قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
٧.٨٩٣	٠.٠٤٠	١.٣٤	٠.٠٥٧	١.٤٧	سم	إختبار الوثب العريض من الثبات
٦.٥٥٤	٠.٤١٥	٣٠.٠٩	٠.٣٠١	٢٩.٣٤	ثانيه	إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)
٧.٩٠١	١.١٢٣	٩.٠٠	٠.٦٥٦	١١.٣٠	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٠ ث)
٧.٧٩٨	١.٢٧	٣٩.٥٥	١.٥٨	٤٣.١٠	عدد	إختبار الجلوس من الرقود
٢.٦٠٠	١.١٣	١.٣٥	١.١٧	٢.٣٠	سم	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف

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

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢.٦٠٠ : ٩.٨٤٨) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض الصفات البدنية عدا (إختبار عدو ٣٠ م ، إختبار الجري الزجاجي بارو) مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث .

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول

(توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والبدنية ولصالح القياسات البعدية).

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في متغيرات القدرات التوافقية في القياس البعدي ولصالح التجريبية.

ويرجع الباحث ذلك إلى المباريات المصغرة المعطاة للمجموعة التجريبية دون الضابطة حيث تم وضع مجموعه من المباريات في ضوء إحتياجات المرحلة السنية والتي ساعدت في تطوير القدرات المختلفة مثل قدرة البرعم على تمرير الكرة للزميل في المكان المناسب (تحديد وضع) ، قدرة البرعم على التمرير ثم استلام الكرة والتصويب (التنظيم الحركة) ، قدرة الحارس على منع هدف من تصويب مفاجئ (رد فعل) ، قدرة البرعم على أداء أكثر من مهاره بشكل متسلسل وسريع "المهارات المركبه" (الربط الحركي) فضلاً عن أنها تضع البرعم تحت ضغط المنافسة وهذا أهم ما يميزها أنها تأخذ الشكل التنافسي .



وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من ويتفق هذا مع ريوس **Rius** (٢٠٠١م) (٢٨)، بوسمان وبوسكمان وبابست **Bussmann , Buschmann. & Pabst** (٢٠٠٢م) (١٤)، جونز **Jones** (٢٠٠٤م) (٢١)، سمول **Small** (٢٠٠٦م) (٣١)، بويد **Poyed** (٢٠٠٧م) (٢٧)، كيلى و دروست **Kattes & Kellas** (٢٠٠٨م) (٢٤)، كاتيس وكيلس **Kelley & Dorest.** (٢٠٠٩م) (٢٣)، أن المباريات المصغرة تستخدم فى تحسين القدرات التوافقية والبدنية وكذلك المهارات الأساسية للبرعم وعندما يتحسن المستوى المهارى يتحسن الأداء الخططى ، كما أن المباريات المصغرة تستخدم فى تنمية القدرات التوافقية للبرعم من خلال : قدرة البرعم على تمرير الكرة للزميل فى المكان المناسب (تحديد وضع) ، و قدرة البرعم على التمرير ثم استلام الكرة والتصويب (التنظيم الحركة) ، و قدرة الحارس على منع هدف من تصويب مفاجئ (رد فعل) ، و قدرة البرعم على أداء أكثر من مهاره بشكل متسلسل وسريع "المهارات المركبه" (الربط الحركى) ، و قدرة البرعم على الإشتراك فى كرة عالية ثم النزول وتمرير الكرة أو تصويبها (الإتزان الحركى).

وهذا ما يتفق مع نتائج كلاً من ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) (١٠)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٤)، ياسر محفوظ وماجد البوصافى ومحمد مصلحى (٢٠١١م) (١١) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يرجع لتأثير المتغير التجريبى الموجود بالبرنامج.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول

مناقشة نتائج الفرض الثانى

(توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات التوافقية والبدنية ولصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية).

يتضح من الجداول (٨-١١) وجود فروق داله بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، حيث أن قيمة ف المحسوبه أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً ، كما يوجد فروق داله إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطات القياسات القبليه والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة فى القدرات التوافقية قيد البحث على النحو التالى (القبلى - البعدى) فى جميع إختبارات القدرات التوافقية ولصالح متوسط القياسات البعدى، البعدى على التوالى



ويرجع الباحث وجود فروق إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاه . كما تعزى حدوث تلك الفروق إلى أن الباحث قاماً بوضع القدرات التوافقية ضمن التخطيط المسبق للبرنامج ومراعاة الأزمنة الخاصة بها لما لها من أثر واضح فى عمليات التعليم والتعلم ولأن البرامج التدريبية المخططة بشكل علمى سليم وتراعى مبادئ علم التدريب الرياضى تعطى نتائج جيدة خلال مراحل التعليم الأولى وتظهر فروق واضحة بين البرامج ، وهذا ما أحدث الفارق بين متوسطات القياس القبلى و البعدى .

وهذا يتفق مع كلا عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م) (٩)، أمر الله البساطى (٢٠٠١م) (٢)، بيدزينسكى Bidzinski (٢٠٠١م) (١٣)، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) (٥)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٤)، عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) (٨) أن البرامج التدريبية المخططة فى للبراعم فى كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للبراعم ، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدى 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) (٧)، ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) (١٠)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٤)، جلاساور Glasauer (٢٠٠٣م) (١٨) حيث كانت برامجهم التدريبية مقننة وقد أثرت تلك البرامج على القدرات التوافقية المختلفة لدى عينة تلك الدراسات تأثيراً إيجابياً. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى

مناقشة نتائج الفرض الثالث

(توجد نسب تحسن بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات التوافقية والبدنية ولصالح القياسات البعدية).

ويتضح من جدول (٨، ٩) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات التوافقية والبدنية ولصالح القياسات البعدية قيد البحث. ويرجع الباحث حدوث معدلات تحسن بشكل متدرج بين قياسات البحث المختلفة (القبلى — البعدى) فى مستوى القدرات التوافقية (القدرة على تحديد الوضع ، القدرة على الإيقاع الحركى ، القدرة



على الإتزان الحركى ، القدرة على التوجيه الحركى ، القدرة على الربط الحركى) نتيجة تعرض البرامج لبرنامج تدريبي يتسم بالشمولية والتكامل وتم وضعه بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب كما تم فى البداية إستخدام تدريبات سهلة ومع مرور الوقت تم إدخال التدريبات التى تتميز بدرجة صعوبة أكبر مما أظهر فى نتائج قياسات البحث المختلفة حدوث تغير إيجابى مستمر فى مستوى القدرات التوافقية لدى عينة البحث.

ويعزى الباحث حدوث تحسن بهذا الشكل للمجموعة التجريبية والضابطة وتفوق التجريبية على الضابطة ناتج من التدريب لهذه المرحلة السنوية يظهر نتائج مرجوة وطيبة وتظهر معدلات تحسن بشكل كبير ، كما أن البرامج والمبتدئين عندما يتعرضون لبرامج مقننه يرتفع مستواهم بشكل كبير ويعطون نتائج مبهره خلال القياس البعدى.

وهذا يتفق مع ما ذكره ويتفق هذا مع دراسة كلاً من ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) (١٠)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٤)، رائد فائق (٢٠١١م) (٦)، لسكوت Lescott (٢٠١٢م) (٢٥)، بدر دويكات ورائد فائق (٢٠١٢م) (٣) والتى توصلت إلى وجود تأثير إيجابى للبرامج التدريبية المقترحة فى تلك الدراسات أدى إلى تحسين مستوى القدرات التوافقية والمهارية.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث

الاستنتاجات:

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

- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تنمية القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات التوافقية ولصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلى . البعدى) فى مستوى القدرات التوافقية لصالح القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة .
- وجود نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلى . البعدى) ولصالح القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة، فى مستوى القدرات التوافقية والبدنية.



التوصيات:

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

- الإهتمام بالمباريات المصغرة للبراعم فى المراحل العمرية المختلفة.
- مراعاة التنوع فى المباريات المصغرة للبراعم بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها لتجنب الملل والتعب.
- مراعاة خصائص المراحل السنية وطفرات النمو خلال برامج التدريب ومحتواها.
- إدراج المباريات المصغرة ضمن محتويات البرامج التدريبية للبراعم لما لها من تأثير فعال فى تطوير القدرات التوافقية.
- تقنين المباريات المصغرة فى البرامج التدريبية للبراعم فى ضوء قدراتهم عن طريق التحكم فى مساحة الملعب وعدد اللاعبين وشروط الأداء بما يتناسب مع مستوى البراعم.
- تطبيق الدراسة على مراحل سنية مختلفة.
- تطبيق دراسات جديدة لمعرفة تأثير المباريات المصغرة على المتغيرات البدنية والخطوية والفسولوجية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) : نظريات التدريب الرياضى ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مكتب الحساء ، القاهرة.
- ٢- أمر الله البساطى (٢٠٠١م) : الإعداد البدنى فى كرة القدم ، (تخطيط - تدريب - قياس) ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية .
- ٣- بدر دويكات ورائد فائق (٢٠١٢م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم فى محافظه نابلس ، المؤتمر العلمى الفلسطينى الرياضى الدولى الثانى ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنيه ، نابلس ، فلسطين.



- ٤- جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم ، بحث منشور ، (مجلة جامعة النجاح للأبحاث) العلوم الإنسانية، مجلد ٢٤ (٥) ، قسم التربية الرياضية، كلية التربية والتكنولوجيا، جامعة فلسطين التقنية، طولكرم، فلسطين.
- ٥- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) : الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الثامنة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- ٦- رائد فائق (٢٠١١م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم في محافظه نابلس ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين.
- ٧- طارق الجمال (٢٠٠٨م) : تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لناشئ هوكي الميدان ، بحث منشور، مؤتمر الرياضة العربية ، دولة الكويت.
- ٨- عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) : الطريق نحو العالمية في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) : تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببنها ، العدد الأول ، جامعه بنها .
- ١١- ياسر محفوظ وماجد البوصافى ومحمد مصلحى (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 .
- ١٢- يوهانس ريس ، أنفبورج ريتز (١٩٩٥م) : التوافق الحركى والتكنيك الرياضى ، ترجمة يورجن شلايف ، كلية التربية الرياضية ، جامعة لايبزج ، ألمانيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 13- Bidzinski , M. (2001) : the Soccer Coaching Handbook, Reedsvain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.



- 14- **Bussmann,H. , Buschmann,J. & Pabst,K. (2002) :** Coordination: A New Approach to Soccer Coaching, Mayer and Mayer Sport Publishing ,oxford , UK.
- 15- **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.
- 16- **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.
- 17- **Edwards, J. (2010) :** Small Sided soccer Games for juniors , United States Youth Soccer Association, youth coaches course, USA.
- 18- **Glasauer, G. (2003) :** Koordinationstraining im Basketball. Von Ressourcen über Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Hamburg, Deutschland.
- 19- **Hayton , C. (2010) :** Youth Soccer Games, Reedswain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.
- 20- **House, W. (2007):** Game Situation for Soccer – Themed Exercises and Small Sided Games – Ireland football Federation, coaches course , Ireland.
- 21- **Jones, R. (2004):** Soccer Strategies (Defensive and Attacking Tactics), Ac Black, Ed., London, UK.
- 22- **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.
- 23- **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 .



- 24- Kelley , D. & Dorest ,B. (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.
- 25- 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.
- 26- Morison, P. (2007):** Learning Through Small Sided Games , NSSDC Coaching Clinic , New Alabama , USA .
- 27- Poyed, H. (2007) :** Focus On Small-sided Games, published article, Daily Telegraph ,U.K , journal ,5th August
- 28- Rius, J. (2001) :** Teaching the Skills of Soccer: 900+ Exercises and Games, Reedswain inc Publishing ,Spring City ,Pennsylvania , USA.
- 29- 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.
- 30- Silver, M. (2006):** Small-Sided Soccer (The Future of Soccer Development), Massachusetts Youth Soccer, USA.
- 31- Small , G. (2006) :** Small Sided Games Study Of Young Football Players In Scotland, master degree in football , University of Abertay Dundee , Scotland .
- 32- Snow, S. (2004):** coaching Small Sided Games, Coaching Education Department, US Youth Soccer, USA.
- 33- Solowiski,A. (2010) :** Coordination Battery Test and Training for Football Juniors , Uefa Grassroots Programme , Lectures for Polish Coaches , KKS Lech Poznan Club , Poland.
- 34- Stula, A. (1997) :** Der Einfluss vielfaeltiger Koordinationsuebungen auf spezielle Faehigkeiten von Fussballspielern, In Hirtz & Nueske (Hrsg.) Bewegungskoordination und sportliche Leistung integrativ betrachtet, Band 87 (1997), S.198, Czwalina, Hamburg , Deutschland.



- 35- 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.
- 36- Zak, St. & Duda, H. (2003) :** Level of Coordinating Ability and Efficiency of Game for Young Football Players, Hamburg , Deutschland.