



"اثر تدريبات الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم بمحافظة شمال سيناء"

* م.م / احمد طارق ابراهيم الترامسي

* مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب
الجماعية والالعاب المضرب.

الملخص



يهدف البحث الي التعرف تاثير تدريبات الملاعب المصغرة على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئ كرة القدم المرحلة السنوية (14- 16) سنة بمحافظة شمال سيناء، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال استخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لناشئ كرة القدم بنادي

نجمة سيناء الرياضي تحت 16 سنة والمسجلين بمنطقة شمال سيناء والإتحاد المصري لكرة القدم في الموسم الرياضي 2016 / 2017 م، وإشتملت عينة البحث على (20) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (10) ناشئ والأخرى ضابطة (10) ناشئ وقد توصل الباحث الي ان يوجد تحسن في مستوى بعض الجوانب البدنية قيد البحث (القدرة، السرعة، الرشاقة، تحمل الاداء) عنها في المجموعة الضابطة نتيجة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة، كما يوجد تحسن لدى في مستوى بعض الجوانب المهارية قيد البحث (الركلات، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، رمية التماس) نتيجة استخدام الملاعب المصغرة.

المقدمة ومشكلة البحث:

أن المهارات الحركية التي تتشكل لدى اللاعب كلما كانت متعددة ومتنوعة كلما كان أفضل. (3 : 3)

ويوضح مفتي ابراهيم (1996م) بأن عملية تدريب الناشئين تنبثق من خلال برامج علمية منظمة طويلة ومتوسطة وقصيرة، كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات ، وتقسم الفترات إلى مراحل والمراحل إلى أسابيع، والأسابيع إلى وحدات تدريبية، كما أن العمل بالأسلوب العلمي المنظم يضمن الإرتفاع بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن. (9: 218)

تعتبر كرة القدم من اكثر الألعاب شعبية في انحاء كثيرة من العالم وتبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهودا مستمرة لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم على أسس علمية واضحة بإعتبارهم القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وإزدهار اللعبة. (6: 4)

ولقد تقدمت كرة القدم العالمية تقدماً ملحوظاً بحيث أصبح اللاعب متفهما لمتطلباتها، سواء كانت مهارية او بدنية. ويشير احمد خاطر نقلاً عن كريستوفيكون

تصميم تلك التدريبات بطرق وأساليب متعددة ومتغيرة المواقف، وبتكرار التدريب عليها يمكن أن تساعد اللاعب على الفهم السريع للأداء والتحرك المطلوب وأيضا للمواقف المحتمل مجابته أثناء المباراة ويتم ذلك وفق تدريبات تطبيقية في ملاعب صغيرة ذات مساحات مختلفة على شكل مجموعة الأداء من خطوط الفريق في مجموعات (3×2) (4×2) (4×3) (6×4)، وتؤدي تلك التدريبات بطريقة متسلسلة تنتهي بمواقف اللعب أثناء المباراة. (2: 135)

ومن خلال التطور السريع للكرة الحديثة الذي نتج عنه تنوع طرق اللعب وإستحداث بعض الخطط والتكتيكات التي تساعد وتهدف الى الوصول للغاية منها وهي الفوز بالمباراة والثلاث نقاط عن طريق زيادة سرعة وقوة الأداء مع سرعة التحرك داخل الملعب والتحرر من الرقابة المفروضة على اللاعبين من قبل منافسيهم في حالة الهجوم وكذلك التغلب على ضغط الفريق الخصم واستعادة وإمتلاك الكرة منهم في حالة الدفاع، وقد إستثار الباحث من خلال ملاحظته لتدريبات ومباريات الناشئين بمحافظة شمال سيناء أن العديد من اللاعبين يتصف أدائهم بالبطء وعدم القدرة على الأداء الجيد في ظل ضغط المنافس، مما دعا الباحث لإختيار موضوع بحثه وهو اثر تدريبات الملاعب المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم بمحافظة شمال سيناء " لتوضيح أهمية الحاجة إلى نوعية خاصة من التدريبات تساير طبيعة الأداء المهاري والحركي ومواقف اللعب المتغيرة والسريعة في كرة القدم الحديثة.

ويذكر "حنفي محمود مختار 1994م" أن أداء اللاعب في كرة القدم الحديثة يتطلب أن يكون سريعاً ودقيقاً مع قدراته على تغيير إتجاهه وسرعته، وقد أصبح لزاماً عليه أن يقرن تحركه وجريه بقدراته الفائقة على التصويب والتوجيه والسيطرة على الكرة وتحكمه فيها فالمطلوب منه أن يمرر الكرة أثناء الجري وأن يقوم بالخداع وعليه أن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة. (4: 55)

ويذكر "مفتي ابراهيم" أنه كلما اقتربت ظروف التمرين من ظروف المنافسة كان التمرين أكثر فائدة بالإضافة إلى التدريب على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جداً، ويجب أن يخطط المدرب للوصول إليه تدريجياً، ويراعى الوصول لدقة الأداء أولاً ثم سرعته ثانياً مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجياً. (11: 200)

وبناءً على ما تقدم نجد أن العمل مع الناشئين في مجال تدريب كرة القدم يحتاج إلى معرفة تامة بكل ما يتعلق بخصائص النمو للمراحل العمرية المختلفة للناشئين مع الإلمام بمجال برامج التدريب في كرة القدم بمختلف عناصره البدنية والمهارية والخطبية والنفسية والذهنية وهذا بغرض الوصول بالناشئ إلى أقصى حد ممكن تسمح به إمكانياته وقدراته لتحقيق أفضل مستوى أداء (10 : 2)

ويذكر "عمرو ابوالمجد 1996م" أن تلك التدريبات في المساحات المختلفة تؤدي إلى تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على الاداء والتفكير الجيد وهذا يعني أن

- الجوانب البدنية: هي مقدره الفرد البدنية والتي يمكن إعدادها بهدف الوصول إلى تحسين المستوى البدني الذي تتطلبه رياضة المستويات العليا. (8: 25)

- الجوانب المهارية: هي مجموعة المهارات الأساسية (هجومية / دفاعية)

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

1- دراسة " ذو الفقار صالح ، عبد الرحيم عاشور، لمياء حسن محمد (2006م) وعنوانها: تأثير استخدام ملعب صغير في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. وهدف الدراسة التعرف على تأثير استخدام ملعب صغير في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، واجريت الدراسة على 22 لاعب من لاعبي منتخب البصرة للشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي. (5)

2- دراسة محمود وجيه حمدي ، الهام عبد المنعم احمد (2005م) وعنوانها "فاعلية التدريب باستخدام الملاعب المصغرة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة ". وهدف الدراسة التعرف على فاعلية التدريب باستخدام الملاعب المصغرة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، واجريت الدراسة على (32) طالب من طلاب الفرقة الثالثة بجامعة السلطان قابوس العام الجامعي 2004/2005، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي. (7)

أهداف البحث: يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الملاعب المصغرة للتعرف على:

1- فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم المرحلة السنوية (14- 16) سنة بمحافظة شمال سيناء.

2- فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض المتغيرات المهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم المرحلة السنوية (14- 16) سنة بمحافظة شمال سيناء.

فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين في المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث:

- الملاعب المصغرة: هي ملاعب يمكن تعديل مساحتها سواء بالتكبير أو بالتصغير وذلك طبقاً للهدف لمتطلبات التدريب. (تعريف إجرائي) .

الأداء المهارى عند الناشئين الموهوبين"،
وهدف الدراسة التعرف على القدرات
الجسدية والفنية والتدريبات المناسبة
للاعبى كرة القدم الناشئين والتي تسمح لهم
بالأداء الجيد، واجريت الدراسة على
عدد(82) ناشئ فى مراحل الناشئين
المختلفة، واستخدم الباحث المنهج
التجريبي. (13)
منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي
باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية
والأخرى ضابطة بإستخدام القياس القبلي
والبعدي .

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية
لناشئى كرة القدم بنادي نجمة سيناء
الرياضي تحت 16 سنة والمسجلين
بمنطقة شمال سيناء والإتحاد المصري
لكرة القدم في الموسم الرياضي
2016/2017م، وإشتملت عينة البحث
على (20) ناشئ تم تقسيمهم إلى
مجموعتين أحدهما تجريبية (10) ناشئ
والأخرى ضابطة (10) ناشئ، والجدول
(1) يوضح توصيف عينة البحث.

3- دراسة احمد فرج الله اسماعيل
(2003م) وعنوانها "تأثير الملاعب
المصغرة على بعض الجوانب البدنية
والمهارية لدى لاعبي كرة القدم،
وهدف الدراسة التعرف على تأثير
الملاعب المصغرة على بعض
الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي
كرة القدم، واجريت الدراسة على(30)
من لاعبي نادي الصيد، واستخدم
الباحث المنهج التجريبي.(1)

الدراسات الأجنبية :

1- دراسة جول توم Gol Tom
(1995م) وعنوانها " أثر تنمية عناصر
اللياقة البدنية الخاصة على فاعلية الأداء
المهارى وتحسن مستوى التهديف للاعبى
كرة القدم تحت 16 سنة " وهدف الدراسة
التعرف على أثر تنمية عناصر اللياقة
البدنية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى
وتحسن مستوى التهديف للاعبى كرة
القدم ، واجريت الدراسة على عدد (40)
لاعب تحت 16 سنة بالولايات المتحدة
الأمريكية واستخدم الباحث المنهج
التجريبي.(12)

2- دراسة روبرتو، سينا Riberto
and Sena (1997م) وعنوانها " سرعة

جدول (1): توصيف عينة البحث

النوع	عدد اللاعبين	العينة
أساسية	10 ناشئين	المجموعة التجريبية
أساسية	10 ناشئين	المجموعة الضابطة
غير أساسية	8 ناشئين	المعاملات العلمية والدراسات الاستطلاعية
تعداد العينة	28 ناشئ	المجموع

أسباب اختيار العينة:

الالتواء لناشئي كرة القدم (عينة البحث) حيث تراوح قيمة معامل الالتواء بين (- 0.218 : 0.225) وهي قيم تنحصر بين ± 3 مما يؤكد تجانس أفراد العينة في متغيرات السن والطول والوزن وهذه بيانات تمثل متغيرات الضبط التجريبي بين أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج المقترح.

يوضح الجدول (2) المتوسط الحسابي ووسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لناشئي كرة القدم (عينة البحث) حيث تراوح قيمة معامل الالتواء بين (- 0.218 : 0.225) وهي قيم تنحصر بين ± 3 مما يؤكد تجانس أفراد العينة في متغيرات السن والطول والوزن وهذه بيانات تمثل متغيرات الضبط التجريبي بين أفراد العينة قبل تطبيق البرنامج المقترح.

- الباحث كان ناشئاً بقطاع الناشئين ولاعباً بالفريق الأول لنادي نجمة سيناء الرياضي.
- تعاون المسؤولين بالنادي وتسهيل مهمة إجراء البحث.
- توافر الإمكانيات المادية والبشرية (الملاعب والأدوات والمساعدين).

تجانس وتكافؤ عينة البحث:

وقد قام الباحث بإجراء عملية التجانس والتكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية من اللاعبين في المتغيرات (قيد البحث) وهي: (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي، المتغيرات البدنية، المهارية) **تجانس عينة البحث:**

وقد استخدم الباحث معامل الالتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية والجدول (2،3،4) توضح ذلك.
يوضح الجدول (2) المتوسط الحسابي ووسيط والانحراف المعياري ومعامل

جدول (2): المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات الضبط التجريبي للاعبين كرة القدم عينة البحث ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	14.625	14.500	0.393	0.225
الطول	سم	161.350	162.000	2.700	- 0.218
الوزن	كجم	51.825	51.750	1.280	- 0.172
العمر التدريبي	سنة	3.225	3.250	0.952	- 0.016

جدول (3): المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لناشئي كرة القدم عينة البحث ن=20

الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار ركل الكرة لمسافة	متر	29.939	29.975	3.194	0.218
اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط	عدد	7.700	8.000	1.490	0.045
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	31.050	31.000	2.064	0.165
اختبار تنطيط الكرة على الرأس	عدد	7.050	7.000	1.820	0.024 -
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ثانية	8.402	8.325	0.383	0.269
اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	7.583	7.535	1.113	0.043
اختبار رمية التماس لمسافة	متر	10.440	10.590	1.932	0.013 -
اختبار عدو 30م	ثانية	8.356	8.290	0.384	0.536
اختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	143.500	143.000	6.902	0.027 -
اختبار بارو للرشاقة	ثانية	6.432	6.300	0.376	0.591
اختبار حائط الصد في دقيقة	عدد	29.600	30.000	2.722	0.051 -
اختبار جري ومشي 600 ياردة	دقيقة	1.734	1.580	0.260	0.689

± 3 مما يؤكد تجانس افراد العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث. **تكافؤ عينة البحث:** وقد استخدم الباحث اختبار قيمة ت لإجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية والجدول (4،5،6) توضح ذلك.

يوضح الجدول (3) المتوسط الحسابي ووسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاعبى كرة القدم (عينة البحث) حيث تراوح قيمة معامل الالتواء بين (-0.051: 0.689) وهى قيم تنحصر بين

يوضح الجدول (5) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية هي فروق غير دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المهارية قبل تطبيق البرنامج المقترح.

يوضح الجدول (4) ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الضبط التجريبي هي فروق غير دالة احصائيا حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات الضبط التجريبي قبل تطبيق البرنامج المقترح.

جدول (4): تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الضبط التجريبي لناشئي كرة القدم عينة البحث ن=1 ن=2=10

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
السن	سنة	14.600	0.459	14.650	0.337	0.277	غير دال
الطول	سم	160.900	2.807	161.800	2.658	0.736	غير دال
الوزن	كجم	51.600	1.410	52.050	1.165	0.778	غير دال
العمر التدريبي	سنة	3.050	1.066	3.400	0.843	0.814	غير دال

- إستمارة تسجيل اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث).
 - إستمارة تسجيل إختبارات المتغيرات المهارية (قيد البحث).
 د- استمارة استطلاع رأي الخبراء للعناصر البدنية والمهارات الأساسية:
 بعد الإطلاع على المراجع والدراسات المشابهة قام الباحث بتصميم إستمارة استطلاع رأي الخبراء في صورة إستبيان وذكر الباحث في هذه الإستمارة عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم ومساحات الملاعب المصغرة (قيد البحث) وفقاً لما تضمنته الكتب والمراجع المتخصصة ثم قام الباحث بوضع ميزان تقدير ثلاثي (هام جداً- أقل أهمية- غير هام) وعلى أساسه تم تحديد درجة أهمية كل عنصر من العناصر الخاصة بكرة القدم، وقد قام الباحث بترجمة الميزان الي درجات (1-2-3)

وسائل جمع البيانات :
 من خلال إطلاع الباحث على المراجع والأبحاث العلمية في مجال التدريب في كرة القدم وبعض الألعاب الأخرى ، قد قام الباحث بجمع البيانات عن طريق الإختبارات والمقاييس التالية:
 أ- قياس الطول:
 إستخدم الباحث الرستامتر لقياس الطول الكلي للجسم.
 ب- قياس الوزن:
 إستخدم الباحث الميزان الطبي لقياس الوزن.
 ج- إستمارة جمع البيانات:
 قام الباحث بإستخدام إستمارة جمع البيانات الخاصة بالإختبارات المستخدمة في البحث:
 - إستمارة تسجيل متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي.

جدول (5): تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم
عينة البحث (ن=1=2=10)

الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإختبارات
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		
غير دال	0.852	3.212	30.552	3.223	29.320	متر	اختبار ركل الكرة لمسافة
غير دال	0.024	1.494	7.700	1.567	7.700	عدد	اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط
غير دال	0.974	2.068	31.500	2.066	30.600	سنتيمتر	اختبار الوثب العمودي من الثبات
غير دال	0.854	2.058	6.700	1.578	7.400	عدد	اختبار تنطيط الكرة على الرأس
غير دال	0.371	0.402	8.369	0.328	8.434	ثانية	اختبار الجري المتعرج بالكرة
غير دال	0.995	1.157	7.340	1.114	7.825	متر	اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة
غير دال	0.307	1.942	10.57	2.016	10.30	متر	اختبار رمية التماس لمسافة
غير دال	0.113	0.297	8.346	0.473	8.366	ثانية	اختبار عدو 30م
غير دال	0.253	7.264	143.90	6.887	143.10	سنتيمتر	اختبار الوثب العريض من الثبات
غير دال	1.283	0.345	6.326	0.392	6.538	ثانية	اختبار بارو للرشافة
غير دال	0.647	2.936	29.20	2.582	30.00	عدد	اختبار حائط الصد في دقيقة
غير دال	0.438	0.276	1.760	0.254	1.708	دقيقة	اختبار جري ومشي 600 ياردة

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2014/9/1م إلى 2014/9/6م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (8) لاعبين من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وترتيبها.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.

المعاملات العلمية للاختبار:

المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق- الثبات):

تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) في الفترة من 2018/9/7م إلى 2018/9/12م للتأكد من صلاحية تلك الاختبارات من الناحية العلمية وذلك على النحو التالي:

صدق الاختبارات:

قام الباحث بإيجاد صدق التمايز للاختبارات من خلال تطبيق الاختبارات قيد البحث على مجموعتين إحداهما مميزة وعددها أربعة لاعبين وهي نفس العينة المستخدمة في إيجاد ثبات الاختبارات عن طريق استخدام نفس بيانات التطبيق الأول لهم والمجموعة الثانية غير مميزة وهي في نفس المرحلة السنوية ومن خارج عينة البحث الأساسية وبنفس عدد العينة الأولى حيث تمثل المجموعة المميزة من داخل نادي نجمه سيناء والمجموعة الغير مميزة من نادي أبي صقل الرياضي.

وفقاً لدرجة أهمية كل عنصر ثم إرتضى الباحث نسبة مئوية قدرها 83.33% فأكثر والتي إتفق عليها الخبراء.

وقد أسفرت نتيجة استطلاع رأي الخبراء على أهمية العناصر الآتية:

أولاً: العناصر البدنية: التحمل " تحمل الأداء"، القدرة " القوة المميزة بالسرعة"، السرعة، الرشاقة.

ثانياً: المهارات الأساسية: الركلات (تمرير/ تصويب)، السيطرة على الكرة (كدم / إستلام/ سيطرة) الجري بالكرة بوجه القدم (الداخلي/ الخارجي/الامامي)، المراوغة ضرب الكرة بالرأس (بالثبات/بالإرتقاء/ بالطيران)، رمية التماس.

ثالثاً: تحديد مساحات الملاعب المصغرة:

مساحة (45م×45م)- مساحة (22.5م×22.5م) - مساحة (45م×22.5م)- مساحة (57م×40.3م) - مساحة (20م×40م).

هـ - الاختبارات المستخدمة في البحث:

إستخدم الباحث بطارية الاختبارات البدنية المهارية لأشرف محمد على جابر لإنتقاء الموهوبين رياضياً.

الإختبار البدنية والمهارية:

- اختبار ركل الكرة لمسافة، اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط.
- اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار تنطيط الكرة على الرأس، اختبار الجري المتعرج بالكرة.
- اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة، اختبار رمية التماس لمسافة، اختبار عدو 30م، اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار بارو للرشاقة، اختبار حائط الصد في دقيقة، اختبار جري ومشى 600 ياردة.

جدول (6): دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطى المجموعة المميّزة وغير المميّزة
لصدق الاختبارات البدنية والمهارية $n=1$ $n=2=10$

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميّزة		المجموعة المميّزة		مان وتنى	Z	الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
اختبار ركل الكرة لمسافة	متر	4.63	37.00	12.38	99.00	1.00	3.22	دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط	عدد	12.25	98.00	4.75	38.00	2.00	3.15	دال
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	12.50	100.00	4.50	36.00	0.00	3.36	دال
اختبار تنطيط الكرة على الرأس	عدد	5.13	41.00	11.88	95.00	5.00	2.86	دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ثانية	12.50	100.00	4.50	36.00	0.00	3.36	دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	10.63	85.00	6.38	51.00	9.00	1.98	دال
اختبار رمية التماس لمسافة	متر	6.25	50.00	10.75	86.00	8.00	1.99	دال
اختبار عدو 30م	ثانية	4.63	37.00	12.38	99.00	1.00	3.28	دال
اختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	125.00	100.00	4.50	36.00	0.00	3.36	دال
اختبار بارو للرشاقة	ثانية	4.63	37.00	12.83	99.00	1.00	3.28	دال
اختبار حائط الصد في دقيقة	عدد	4.50	36.00	12.50	100.00	0.00	3.36	دال
اختبار جري ومشي 600 ياردة	دقيقة	5.00	40.00	12.00	96.00	4.00	2.94	دال

وهذا يؤكد صدق الاختبارات البدنية قيد البحث قبل تطبيق البرنامج المقترح .
ثبات الاختبار:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار على نفس العينة الإستطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين وتم التطبيق يوم الأثنين الموافق 2018/8/13م ، والتطبيق الثاني يوم السبت الموافق 2018/8/18م والجدول (7) يوضح ذلك.

قام الباحث بحساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز لإيجاد دلالة الفروق بينهم وذلك يوم الجمعة الموافق 2018/9/12م والجدول (6) يوضح ذلك:

يوضح الجدول (6) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة المميّزة حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية كما كانت قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05

جدول (7): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة كدالة إحصائية لثبات الاختبارات البدنية و المهارية ن=1 ن=2=10

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		مان وتنى	Z	دال
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
اختبار ركل الكرة لمسافة	متر	6.25	50.00	10.75	86.00	8.00	1.99	دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط	عدد	4.63	37.00	12.38	99.00	1.00	3.28	دال
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	13.50	135.00	25.00	36.00	0.00	3.36	دال
اختبار تنطيط الكرة على الرأس	عدد	4.63	37.00	12.38	99.00	1.00	3.28	دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ثانية	12.50	125.00	4.75	96.00	2.00	3.15	دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	4.50	36.00	12.50	100.00	0.00	3.36	دال
اختبار رمية التماس لمسافة	متر	5.00	40.00	12.00	96.00	4.00	2.94	دال
اختبار عدو 30م	ثانية	4.78	47.80	4.45	86.00	8.00	1.99	دال
اختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	130.55	85.00	125.30	36.00	0.00	3.36	دال
اختبار بارو للرشاقة	ثانية	5.00	40.00	4.78	99.00	1.00	3.28	دال
اختبار حائط الصد في دقيقة	عدد	10.63	85.00	6.38	51.00	9.00	1.98	دال
اختبار جري ومشي 600 ياردة	دقيقة	2.10	36.00	1.58	96.00	2.00	3.15	دال

: 0.984 وهي قيم دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث .

الدراسة الأساسية:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (20) لاعب كرة قدم فريق تحت (16) سنة بنادي نجمة سيناء والمشاركين في دوري منطقة شمال سيناء واستغرقت ثلاث أيام في الفترة من 2018/ 9/22م إلى 2014/ 8 / 24م واشتملت هذه القياسات علي: الإختبارات البدنية، الإختبارات المهارية.

يوضح الجدول (7) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية كما كانت قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يؤكد صدق الاختبارات المهارية قيد البحث قبل تطبيق البرنامج المقترح.

يوضح جدول (8) وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيم معامل الارتباط المحسوبة بين 0.780

التجربة الأساسية:

المحسوبة في اختبار الوثب العمودي من الثبات 24.00 وفي اختبار الجري المتعرج 76.04 وفي اختبار عدو 30م 103.31 وفي اختبار الوثب العريض من الثبات 36.00 وفي اختبار بارو 41.12 وفي اختبار جري ومشى 600 ياردة 2.156 ، مما يدل على تحسن أفراد عينة المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

يوضح جدول (13) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى لناشئ المجموعة التجريبية ، وذلك في المتغيرات البدنية كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات ويتضح من جدول (13) ان جميع المتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية قد تحسنت في القياس البعدي وقد بلغت نسبة التحسن في اختبار الوثب العمودي من الثبات 15.24 % وفي اختبار الجري المتعرج 22.29 % وفي اختبار عدو 30م 24.85 % وفي اختبار الوثب العريض من الثبات 3.34 % وفي اختبار بارو 19.78 % وفي اختبار جري ومشى 600 ياردة 4.94 %، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة للإختبارات السابقة كالتالى (24.000، 76.047، 36.000، 103.356، 41.123، 2.156) وجميعهم أكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.145، مما يدل على تحسن أفراد العينة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ويرجع ذلك الباحث لإستخدام البرنامج المقترح بالملاعب المصغرة مقارنة بالبرنامج التقليدي المطبق على أفراد المجموعة الضابطة.

يوضح الجدول (14) ان الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا

تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث في الفترة من السبت الموافق 9/27/2018م إلى الخميس الموافق 11/20/2018م وذلك لمدة (8) أسابيع.

بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع لكل مجموعة وهي كالآتي: المجموعة "التجريبية" أيام (السبت، الإثنين، الأربعاء)، المجموعة الضابطة" أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس).

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية تنفيذ البرنامج بعد 8 أسابيع لمجموعتي البحث تحت نفس ظروف القياسات القبلية واستغرقت ثلاث أيام في الفترة من الإثنين الموافق 2018/11/24م إلى الأربعاء الموافق 2018/11/27م.

البرنامج التدريبي: المحتوي العام للبرنامج التدريبي المقترح.

المعالجات الإحصائية: قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) للعلوم الإنسانية والاجتماعية في معالجة البيانات

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

يوضح الجدول (12) ان الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت)

جدول (8): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة كدالة إحصائية لثبات الاختبارات البدنية والمهارية ن=1=2=10

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		القيمة ر	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
اختبار ركل الكرة لمسافة	متر	32.115	2.392	35.45	2.574	**0.964	دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط	عدد	8.750	1.035	12.00	0.926	**0.892	دال
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سنتيمتر	31.125	1.885	34.375	1.768	**0.970	دال
اختبار تنطيط الكرة على الرأس	عدد	6.750	1.035	9.875	1.126	*0.827	دال
اختبار الجري المتعرج بالكرة	ثانية	8.700	0.185	7.409	0.242	**0.894	دال
اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	8.586	0.469	11.71	0.638	**0.959	دال
اختبار رمية التماس لمسافة	متر	12.384	0.780	15.08	0.695	*0.818	دال
اختبار عدو 30م	ثانية	8.133	0.264	7.319	0.369	*0.780	دال
اختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	143.87	1.246	147.25	1.035	**0.914	دال
اختبار بارو للرشاقة	ثانية	6.486	0.359	5.726	0.390	**0.874	دال
اختبار حائط الصد في دقيقة	عدد	29.32	1.724	32.50	1.622	**0.896	دال
اختبار جري ومشى 600 ياردة	دقيقة	1.820	0.297	1.783	0.297	**0.932	دال

جدول (9)

م	المتغيرات	المحتوى
1	مدة البرنامج	8 اسابيع
2	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	3 وحدات تدريبية
3	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	24 وحده
4	زمن الوحدة التدريبية	90-120 ق
5	زمن تدريبات الملاعب المصغرة	30-40 ق

جدول (10): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ن=10

الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		
دال	24.00*	1.889	36.30	2.068	31.50	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات
دال	76.04*	0.560	7.539	0.578	9.702	ث	اختبار الجري المتعرج
دال	103.31*	0.267	6.272	0.297	8.346	ث	اختبار عدو 30م
دال	36.00 *	7.273	148.7	7.264	143.9	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
دال	41.12*	0.311	5.075	0.345	6.326	ث	اختبار بارو للرشاقة
دال	2.156 *	0.263	1.673	0.276	1.760	دقيقة	اختبار جري ومشى 600 ياردة

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 2.145 = *$ دال

جدول (11): اختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي ومعدل التغير للمجموعة التجريبية

معدل التغير	قيمة ت	قيمة الفرق		الإنحراف المعياري	متوسط الفروق	وحدة القياس	الإختبارات
		أقل قيمة	أعلى قيمة				
%15.24	*000.24	6	4	0.632	4.8	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات
%22.29	*76.047	2.05	2.28	0.090	2.163	ث	اختبار الجري المتعرج
%24.85	103.356*	1.92	2.14	0.063	2.074	ث	اختبار عدو 30م
%3.34	*36.000	5	4	0.422	4.8	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
%19.78	*41.123	1.06	1.37	0.096	1.251	ث	اختبار بارو للرشاقة
%4.94	*2.156	0.04	0.45	0.128	0.087	دقيقة	اختبار جري ومشى 600 ياردة

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 2.145 = *$ دال

جدول (12): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية ن=10

الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		
دال	53.869*	3.178	34.94	3.212	30.55	م	اختبار ركل الكرة لمسافة
دال	30.769*	2.171	11.4	2.058	6.7	عدد	اختبار تنطيط الكرة على الرأس
دال	51.314*	0.348	6.484	0.402	8.369	ث	اختبار الجري المتعرج بالكرة
دال	28.169*	1.337	12.3	1.494	7.7	عدد	اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط
دال	40.081*	0.88	11.799	1.157	7.34	م	اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة
دال	32.980*	1.67	15.269	1.942	10.57	م	اختبار رمية التماس لمسافة
دال	36.000*	2.828	34.000	2.936	29.2	عدد	اختبار حائط الصد في دقيقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 2.145 = * دال$

الأداء وإصلاح الأخطاء التي تظهر أولاً بأول، مما كان له الأثر على إتقان ناشئي المجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

ويعزى أيضاً الباحث هذا التحسن للمجموعة الضابطة إلى أن تقنين برامج التدريب بشكل جيد له دور إيجابي في تقدم وتطوير الأداء مما يؤدي إلى تطوير حالة اللاعب من الناحية البدنية والمهارية في نوع النشاط الممارس.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الجوانب البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

يوضح الجدول (15) أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية هي فروق

يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار ركل الكرة لمسافة 53.869 وفي اختبار تنطيط الكرة على الرأس 30.769 وفي اختبار الجري المتعرج بالكرة 51.314 وفي اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط 28.169 وفي اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة 40.081 وفي اختبار رمية التماس لمسافة 32.980 وفي اختبار حائط الصد في دقيقة 36.000 ، وجميعهم أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تحسن المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

ويرجع الباحث هذا التحسن بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى البرنامج التقليدي المطبق ووجود المدرب في الوحدات التدريبية والتعليمية وشرحه اللفظي للمهارة وأداء نموذج لها وللتدريبات التي تعمل على تنميتها، وكذلك لتصحيح شكل

التجريبية , وذلك في المتغيرات البدنية كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات قد تحسنت وقد بلغت نسبة التحسن في اختبار الوثب العمودي من الثبات 13.65% وفي اختبار الجري المتعرج 19.43% وفي اختبار العدو 30م 20.39% وفي اختبار الوثب العريض من الثبات 2.67% وفي اختبار ضرب بارو 16.32% وفي اختبار جري ومشى 600 ياردة 3.64% وفي اختبار الوثب العمودي من الثبات 15.24% وجاءت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات السابقة كالتالي (28.00 ، 71.00 ، 98.70 ، 32.40 ، 46.00 ، 2.86) وجميعهم أكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.145 مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث .

دالة إحصائياً حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في اختبار الوثب العمودي من الثبات 30.600 وفي اختبار الجري المتعرج 9.462 وفي اختبار العدو 30م 8.366 وفي اختبار الوثب العريض من الثبات 143.11 وفي اختبار بارو 6.538 وفي اختبار جري ومشى 600 ياردة 1.708 ، وجميعهم أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.

يوضح جدول (16) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لناشئ المجموعة

جدول (15): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ن=10

الدالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		
دال	30.600*	2.098	40.80	2.066	30.60	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات
دال	9.462*	0.725	6.449	0.717	9.462	ث	اختبار الجري المتعرج
دال	8.366*	0.490	5.694	0.473	8.366	ث	اختبار العدو 30م
دال	143.11*	6.467	155.4	6.887	143.1	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
دال	6.538*	0.296	4.352	0.392	6.538	ث	اختبار بارو للرشاقة
دال	2.208*	0.033	1.122	0.254	1.708	دقيقة	اختبار جري ومشى 600 ياردة

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 2.145 * دال

جدول (16): اختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي ومعدل التغير للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

معدل التغير	قيمة ت	قيمة الفرق		الانحراف المعياري	متوسط الفروق	وحدة القياس	الإختبارات
		أعلى قيمة	أقل قيمة				
%13.65	*28.00	7	5	0.742	3.9	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات
%19.43	*71.00	2.34	2.26	0.098	1.907	ث	اختبار الجري المتعرج
%20.39	*98.70	2.25	2.05	0.079	2.003	ث	اختبار عدو 30م
% 2.67	*32.40	6	5	0.681	4.1	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
% 16.32	*46.00	1.48	1.37	1.014	1.112	ث	اختبار بارو للرشاقة
% 3.64	*2.86	0.93	0.76	0.223	0.046	دقيقة	اختبار جري ومشى 600 ياردة

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 2.145 = *$ دال

جدول (17): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ن=10

الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
دال	29.326	2.939	39.415	3.223	29.326	م	اختبار ركل الكرة لمسافة
دال	7.4	0.943	15.000	1.578	7.400	عدد	اختبار تنطيط الكرة على الرأس
دال	8.434	0.074	6.940	0.382	8.434	ث	اختبار الجري المتعرج بالكرة
دال	7.7	1.430	14.600	1.567	7.700	عدد	اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط
دال	7.825	1.236	13.249	1.114	7.825	م	اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة
دال	10.304	3.082	20.225	2.016	10.304	م	اختبار رمية التماس لمسافة
دال	30	1.889	38.3	2.582	30	درجة	اختبار حائط الصد في دقيقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 2.145 = *$ دال

البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الملاعب المصغرة .

ويعزى الباحث هذا التحسن و التقدم إلي إمكانية تنظيم التدريبات البدنية والمهارية داخل الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي بشكل متوازن علمياً وأثرها الإيجابي في تنمية تلك الجوانب وأيضاً مجموعة التمرينات التي إستخدمت في البرنامج التدريبي لتنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية حيث اشتملت على تمرينات متنوعة وقد راعى الباحث في إعدادها للبرنامج احتوائه على أسس تدعيم وإستثارة ودافعية وإيحاءات نفسية والتي أثرت بدورها في تحسين المهارات الأساسية اللازمة للناشئين حيث لعبت تلك التدريبات دوراً رئيسياً في تحسين المستوى وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي له تأثيراً إيجابياً على كلاً من الجوانب البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم .

يوضح الجدول (17) أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية هي فروق دالة إحصائياً حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية.

يوضح جدول (18) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة اللاعبين التجريبية , وذلك في المتغيرات البدنية كما يوضح الجدول معدلات التغير في تلك المتغيرات .

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ويرجع الباحث إلى أن التحسن في المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير

جدول (18): اختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي ومعدل التغير للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

معدل التغير	قيمة ت	قيمة الفرق		الانحراف المعياري	متوسط الفروق	وحدة القياس	الاختبارات
		أعلى قيمة	أقل قيمة				
34.40%	29.326	18.43	2.34	5.21	8.863	م	اختبار ركل الكرة لمسافة
102.70%	7.4	12	6	2.00	8.3	عدد	اختبار تنطيط الكرة على الرأس
17.71%	8.434	0.92	2.06	0.40	1.429	ث	اختبار الجري المتعرج بالكرة
89.61%	7.7	10	4	2.13	6.9	عدد	اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط
69.32%	7.825	8.18	3.21	1.52	5.909	م	اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة
96.28%	10.304	15.98	4.58	3.38	9.649	م	اختبار رمية التماس لمسافة
27.67%	30	14	4	3.67	9.1	درجة	اختبار حائط الصد في دقيقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 2.145$ * دال

المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية حيث جاء المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب العمودي من الثبات 40.800 مقابل 36.300 للمجموعة الضابطة وفي اختبار الجري المتعرج 6.449 مقابل 7.539 وفي اختبار عدو 30م 5.694 مقابل 6.272 وفي اختبار الوثب العريض من الثبات 155.40 مقابل 148.70 وفي اختبار بارو 4.352 مقابل 5.075 وفي اختبار جري ومشى 600 ياردة 1.422 مقابل 1.673، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات السابقة كالتالي (5.042، 3.762، 3.276، 2.177، 5.327، 2.993) وجميعهم اكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.145 مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث، ويرجع ذلك الباحث لإستخدام البرنامج المقترح بالملاعب المصغرة .

جدول (19): دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ن=1 ن=2=10

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	الدلالة
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	40.800	2.098	36.300	1.889	5.042*	دال
اختبار الجري المتعرج	ث	6.449	0.725	7.539	0.560	3.762*	دال
اختبار عدو 30م	ث	5.694	0.490	6.272	0.267	3.276*	دال
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	155.40	6.467	148.70	7.273	2.177*	دال
اختبار بارو للرشاقة	ث	4.352	0.296	5.075	0.311	5.327*	دال
اختبار جري ومشى 600 ياردة	دقيقة	1.422	0.033	1.673	0.263	2.993*	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 2.145 = * دال

وكذلك تتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه **خفي محمود مختار** (4: 127) بأن التدريب على المهارات تحت ظروف أكثر صعوبة أي في مجموعات وفي مساحات صغيرة من الملعب ترفع من قدرة اللاعب على الأداء .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الجوانب البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

يوضح الجدول (19) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية هي فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على تحسن

**جدول (20): اختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس
البعدي ومعدل التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة**

معدل التغير	قيمة ت	قيمة الفرق		الانحراف المعياري	متوسط الفروق	وحدة القياس	المتغيرات
		أعلى قيمة	أقل قيمة				
%18.10	*5.042	8	-2	3.308	4.5	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات
%9.55	*3.762	0.25	-2.06	0.644	1.09-	ث	اختبار الجري المتعرج
%7.09	*3.276	0.73	-1.53	0.656	0.578-	ث	اختبار عدو 30م
%5.26	*2.177	34	-8	12.737	6.7	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات
%13.66	*5.327	0.07-	-1.83	0.487	0.723-	ث	اختبار بارو للرشاقة
%11.80	*2.993	0.03-	-0.67	0.267	0.251-	دقيقة	اختبار جري ومشى 600 ياردة

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 2.145 * \text{دال}$

كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05 وهذا يدل على تحسن المجموعة التجريبية بدرجة أعلى من المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية حيث جاء المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار ركل الكرة لمسافة 39.415 مقابل 34.940 للمجموعة الضابطة وفي اختبار الجري المتعرج 6.449 مقابل 7.539 وفي اختبار عدو 30م 5.694 مقابل 6.272 وفي اختبار الوثب العريض من الثبات 155.40 مقابل 148.70 وفي اختبار بارو 4.352 مقابل 5.075 وفي اختبار جري ومشى 600 ياردة 1.422 مقابل 1.673 ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات السابقة كالتالي (3.276 ، 3.762 ، 5.042 ، 2.177 ، 5.327 ، 2.993) وجميعهم أكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.145 مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث ، ويرجع ذلك الباحث لإستخدام البرنامج المقترح بالملاعب المصغرة.

يوضح جدول (20) وجود فروق دالة إحصائية بين الفرق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك في المتغيرات البدنية كما يوضح الجدول الفرق في معدلات التغير بين المجموعتين في تلك المتغيرات قد تحسنت وقد بلغت نسبة التحسن في اختبار الوثب العمودي من الثبات 18.10 % وفي اختبار الجري المتعرج 9.55 % وفي اختبار عدو 30م 7.09 % وفي اختبار الوثب العريض من الثبات 5.26 % وفي اختبار بارو 13.66 % وفي اختبار جري ومشى 600 ياردة 11.80 % ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات السابقة كالتالي (3.276 ، 3.762 ، 5.042 ، 2.177 ، 5.327 ، 2.993) وجميعهم أكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.145 مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.

يوضح الجدول (21) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية هي فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية حيث

جدول (21): دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية ن=1 ن=2=10

الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		
دال	3.270*	3.178	34.940	2.939	39.415	م	اختبار ركل الكرة لمسافة
دال	4.811*	2.171	11.4	0.943	15	عدد	اختبار تنطيط الكرة على الرأس
دال	4.055*	0.348	6.484	0.074	6.94	ث	اختبار الجري المتعرج بالكرة
دال	3.715*	1.337	12.3	1.43	14.6	عدد	اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط
دال	3.022*	0.880	11.799	1.236	13.249	م	اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة
دال	4.471*	1.670	15.269	3.082	20.225	م	اختبار رمية التماس لمسافة
دال	3.998*	2.828	34	1.889	38.3	عدد	اختبار حائط الصد في دقيقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 2.145 = *$ دال

جدول (22): اختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي ومعدل التغير

معدل التغير	قيمة ت	قيمة الفرق		الانحراف المعياري	متوسط الفروق	وحدة القياس	المتغيرات
		أقل قيمة	أعلى قيمة				
%20.04	*3.270	13.91	2.05-	5.176	4.475	م	اختبار ركل الكرة لمسافة
%32.55	*4.811	8	1	2.221	3.6	عدد	اختبار تنطيط الكرة على الرأس
%4.81-	*4.055	0.9	0.16-	0.346	0.456	ث	اختبار الجري المتعرج بالكرة
%29.87	*3.715	5	1-	2.163	2.3	عدد	اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط
%8.57	*3.022	3.66	0.69-	1.285	1.45	م	اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة
%51.91	*4.471	11.14	0.03	3.308	4.956	م	اختبار رمية التماس لمسافة
%11.23	*3.998	9	1-	3.653	4.3	عدد	اختبار حائط الصد في دقيقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 2.145 = *$ دال

ويرى الباحث أن استخدام تدريبات الملاعب المصغرة يؤدي إلى رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي حيث يؤدي اللاعبون المهارات في نفس الظروف التي قد تواجههم أثناء المباريات وبالتالي بالتدريب عليها لايشعرون بفروق في الأداء أثناء المنافسات.

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه علي فهمي البيك) بأن التدريب على الملاعب المصغرة أساس لإكساب اللاعبين العديد من التركيبات التكتيكية المختلفة حيث أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب حيث انها دائماً ما تتم في مساحات صغيرة بأعداد متساوية 2 ضد 2 او 3 ضد 3 او تتم بأعداد مختلفة 3 ضد 2 او 5 ضد 3 . وكذا تتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه حنفي محمود (4: 123) إلى أن تدريبات الملاعب المصغرة هي أحد وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تتضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات من وجود زملاء ومنافسين ومواقف متغيرة متباينة وعبء بدني ومنافسة حقيقية كذلك فإن عدد مرات أداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيراً جداً مما ينتج تكرارات مؤثرة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث أنه " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين في الجوانب البدنية والمهارية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية " .

يوضح جدول (22) وجود فروق دالة إحصائياً بين الفرق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وذلك في المتغيرات المهارية كما يوضح الجدول الفرق في معدلات التغير بين المجموعتين في تلك المتغيرات قد تحسنت وقد بلغت نسبة التحسن في اختبار ركل الكرة لمسافة 20.04 % وفي اختبار تنطيط الكرة على الرأس 32.55 % وفي اختبار الجري المتعرج بالكرة - 4.81 % وفي اختبار ضرب الكرة بالرأس على الحائط 29.87 % وفي اختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة 8.57 % وفي اختبار رمية التماس لمسافة 51.91 % وفي اختبار حائط الصد في دقيقة 11.23 % ، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات السابقة كالتالي (3.270 ، 4.811 ، 4.055 ، 3.715 ، 3.022 ، 4.471 ، 3.998) وجميعهم اكبر من قيمة (ت) الجدولية 2.145 مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى استخدام البرنامج المقترح باستخدام الملاعب المصغرة للمجموعة التجريبية عن استخدام البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة حيث أنها كانت المتغير الوحيد الذي تم إضافته لذا يرجع الباحث أي فرق بين المجموعتين إلى هذا المتغير.

نتيجة استخدام تدريبات الملاعب
المصغرة.

التوصيات:

إستناداً إلى النتائج التي توصل إليها
البحث، وفي حدود العينة التي أجريت
عليها الدراسة يمكن التقدم بالتوصيات
الآتية:-

- 1- ضرورة استخدام تدريبات الملاعب
المصغرة في برامج التدريب الخاصة
بالناشئين لما لها من تأثير إيجابي على
تطوير بعض المتغيرات البدنية
والمهارية في كرة القدم .
- 2- إجراء دراسات مماثلة على المراحل
السنية المختلفة في كرة القدم.
- 3- القيام بدراسة أخرى مشابهة تتناول
التفكير الخططي وإتخاذ القرار.
- 4- إجراء دراسات مماثلة على بعض
الجوانب البدنية والمهارية الأخرى مما
يساعد على تطوير وتنمية المستوى
البدني والمهاري لناشئي كرة القدم.
- 5- إدراج تدريبات الملاعب المصغرة
ضمن برنامج الدورات التدريبية
الخاصة بتأهيل وتطوير المدربين.
- 6- إجراء مزيد من البحوث عن الملاعب
المصغرة وتأثيرها على بعض الجوانب
الفسولوجية لناشئي كرة القدم.

أولاً : المراجع العربية:

إبراهيم شعلان، عمرو ابو المجد
(1996م): اسس بناء كرة القدم
الشاملة، المكتبة الأكاديمية،
القاهرة.

احمد فرج الله إسماعيل(2003م): تأثير
تدريبات الملاعب المصغرة على
بعض الجوانب البدنية والمهارية
لدى لاعبي كرة القدم تحت 18

الاستنتاجات والتوصيات :

بناءً على نتائج هذا البحث وفي إطار
تجربته أمكن التوصل إلى الإستنتاجات
التالية:

- 1- تؤثر تدريبات الملاعب المصغرة تأثيراً
إيجابياً على تطوير مستوى المتغيرات
البدنية قيد البحث (القدرة، السرعة،
الرشاقة، تحمل الأداء) .
- 2- تؤثر تدريبات الملاعب المصغرة
تأثيراً إيجابياً على تطوير مستوى
بعض المهارات الأساسية قيد البحث
(الركلات، السيطرة على الكرة، الجري
بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة
بالرأس، رمية التماس).
- 3- يوجد تحسن في بعض المتغيرات
البدنية قيد البحث (القدرة ، السرعة،
الرشاقة، تحمل الأداء) لدى المجموعة
الضابطة نتيجة استخدام البرنامج
التقليدي.
- 4- يوجد تحسن في بعض الجوانب
المهارية قيد البحث (الركلات،
السيطرة على الكرة، الجري بالكرة،
المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، رمية
التماس) لدى المجموعة الضابطة
نتيجة استخدام البرنامج التقليدي.
- 5- يوجد تحسن لدى عناصر المجموعة
التجريبية في مستوى بعض الجوانب
المتغيرات قيد البحث (القدرة، السرعة،
الرشاقة ، تحمل الأداء) عنها في
المجموعة الضابطة نتيجة استخدام
تدريبات الملاعب المصغرة.
- 6- يوجد تحسن لدى عناصر المجموعة
التجريبية في مستوى بعض الجوانب
المهارية قيد البحث (الركلات،
السيطرة على الكرة، الجري بالكرة،
المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، رمية
التماس) عنها في المجموعة الضابطة

- سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- احمد محمد خاطر، على فهمي البيك (1978م):** القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- حنفي محمود مختار (1994م):** الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ذو الفقار صالح، عبد الرحيم عاشور، لمياء حسن محمد (2006م):** تأثير استخدام ملعب صغير في تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- محمد محسن احمد زمزم (2000م):** تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الاساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- محمود وجيه حمدي، الهام عبد المنعم احمد (2005م):** فاعلية التدريب باستخدام الملاعب المصغرة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- مجدي زكي سيد (1996م):** تأثير استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية و المهارية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ من 12- 15 سنة، كلية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- مفتي ابراهيم حماد (1996م):** التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة للمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مفتي ابراهيم حماد (1997م):** البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- مفتي ابراهيم حماد (1997م):** موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ثانيا : المراجع الاجنبية**
- (12) Gol, Tom. A (1995):The skill of strength and elasticity on the Training activity of juniors soccer bables, R.O. 4, Hamlen, London.
- (13) Malina and Robert M. (2005): Journal of sport sciences (London) 23, (5), 515-522.