

تأثير المباريات المصغرة على مستوى القدرات البدنية والمهارية لناشئ كرة

القدم

أ.د/ هانى سعيد عبد المنعم(*)

أ.م.د/ أحمد محمد الهندي(**)

أحمد بهجت الشحات حساتين(***)

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المباريات المصغرة ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الانتقالية - التحمل - الرشاقة - المرونة) ، والمهارات الأساسية (دقة التمرير - دقة التصويب - الجرى بالكرة - المراوغة - السيطرة على الكرة) لبراعم كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعة واحدة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة مواليد (٢٠١١م) بنادى بنها الرياضى والمقيدين بسجلات النادى ، وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (١٢) بُرعم ، ومن أهم النتائج أن :

١- أدى برنامج تدريبات ألعاب المباريات المصغرة إلي تحسن في بعض القدرات البدنية وفى أداء المهارات الأساسية لعينة البحث قيد البحث .

٢- سجلت فروق نسب التحسن في الاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٦,٩٤٦% الى ٦٥,٤٦٨%) وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار المرونة ، وأقلها في اختبار القدرة العضلية للرجلين.

٣- سجلت فروق نسب التحسن في الاختبارات المهارية قيد البحث ما بين (١٧,٣٤٤% الى ٦٦,٨١١%) وكانت أعلى نسبة في اختبار دقة التمرير ، وأقلها في اختبار المراوغة .

الكلمات الدالة : الألعاب المصغرة - مستوى الأداء البدنى والمهارى - ناشئى كرة القدم

The Effect of Mini-Games on the Level of Physical and Skill

Performance of Soccer Juniors

The research aims to develop a training program using mini-match drills and to know its effect on some physical abilities (muscular ability of the legs - transitional speed - endurance - agility - flexibility), and basic skills (passing accuracy - shooting accuracy - running with the ball - dribbling - controlling the ball) of buds. Football. The researcher used the experimental approach with a pre-post experimental design for one group. The research sample was chosen intentionally from football buds under (12) years old, born in (2011 AD) at Banha Sports Club and registered in the club's records. The number of members of the basic sample reached (12). Baram, and among the most important results are:

- 1- The mini-match training program led to an improvement in some physical abilities and in the performance of basic skills for the research sample under investigation.
- 2- The differences in improvement rates in the physical tests under study were recorded between (6.946% to 65.468%), and the highest percentage of improvement was in the flexibility test, and the lowest in the test of muscular ability of the legs.
- 3- The differences in improvement rates in the skill tests under study were recorded between (17.344% to 66.811%), and the highest percentage was in the passing accuracy test, and the lowest in the dribbling test

(*) أستاذ كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب سابقاً جامعة طنطا

(**) أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(***) باحث بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

- المقدمة ومشكلة البحث :

وتطورت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً ومستمراً في الأونة الأخيرة بغرض الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين ، وإتباع أحدث الطرق العلمية في التدريب وتطرفت البحوث إلى نواح كثيرة في هذا المجال ، ومازال الباحثون يقومون بالمزيد من هذه الأبحاث والدراسات العلمية من أجل الوقوف على كل ما هو جديد والتوقف على نقاط القوة والضعف لاكتشاف أي قصور قد تؤثر على مستوى الأداء ومحاولة معالجته للوصول للمستوى الفني المطلوب.

ويذكر ياسر محفوظ (٢٠٠٨م) أن كرة 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 العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والإتجاه المناسب. (١٢ : ١)

ويشير برايد *Pride, A.* (٢٠٠٤م) أن تدريب البراعم فى كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة ، من خلال الإعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب البراعم بشكل سليم ، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسئولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالبراعم لأفضل مستوى ممكن. (١٥ : ٤٦)

كما يشير وين *Wien, H.* (٢٠٠٥م) أن التخطيط لتدريب البراعم فى كرة القدم يهدف إلى إكسابهم المهارات الحركية الأساسية ، وكذلك تنمية وتطوير الصفات البدنية والنواحي الخطئية والنفسية والعقلية الخاصة بهم من أجل الوصول إلى أعلى المستويات ، وكذلك حتى يستطيع كل برعم أداء الواجبات المطلوبة منه بكفاءة خلال المباراة. (١٨ : ٤)

ويذكر موريسون *Morison, P.* (٢٠٠٧م) أن إستخدام المباريات المصغرة خلال التدريب هو طريقة جيدة لتعليم البراعم جوانب محددة من اللعبة فى إعداد أكثر واقعية ، والسبب فى ذلك هو القدرة على وضع مجموعة شروط أو قوانين أو واجبات معينة فى مباراة مصغرة والتي تجعل هناك تحديات تواجه البراعم ولكن فى جو من المرح والبيئة الممتعة والمشوقة والمُسيطر عليها جيداً من قبل المدرب. (١٤ : ٦)

كما يذكر محمد مصلحى (٢٠١٢م) أن المباريات المصغرة تستخدم فى تنمية القدرات البدنية والمهارية والتوافقية للبرعم من خلال : قدرة البرعم على تمرير الكرة للزميل فى المكان المناسب (قدرة تحديد وضع) ، و قدرة البرعم على التمرير ثم استلام الكرة والتصويب (قدرة التنظيم الحركى) ، و قدرة الحارس على منع هدف من تصويب مفاجئ (قدرة رد فعل) ، و قدرة البرعم على أداء أكثر من مهاره بشكل متسلسل وسريع "المهارات المركبه" (قدرة الربط الحركى) ، و قدرة البرعم على الإشتراك فى كرة عالية ثم النزول وتمرير الكرة أو تصويبها (قدرة الإتران الحركى) ، قدرة البرعم على توجيه الكرة للزميل بالقوة المناسبة وفى المكان والزمان المناسب (قدرة التوجيه الحركى) . كما أنها تؤكد على جوانب مهارية كثيرة منها التمرير تحت ضغط والتصويب والجرى بالكرة والمرأغة. والتدريب من خلال المباريات المصغرة تشبه كثيراً ما يحدث فى المباراة الكبيرة نوعياً بل أنها تتميز بصغر المساحة وقلة العدد مما يجعل البراعم يشعرون وكأنهم فى مباراة أو موقف لعبى أكثر واقعية بدلاً من التدريبات الكلاسيكية التى تركز على الأداء التقليدى فقط ولا تتطابق مع ما يحدث فعلا فى المباراة ، كما توفر للبراعم اللعب فى جو منافسة وتحت ضغط منافس ، الأمر الذى يظهر مستوى البرعم الحقيقى. (٩ : ٣)

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠٠٨) أن كرة القدم تتطلب أن يكون أداء اللاعب للاداءات الحركية سريعاً ودقيقاً ومن ثم فإنه من الضروري للاعب أن يتقن هذه الأداءات ، وكما يؤكد على ضرورة الاهتمام بتعليم البراعم المهارات الأساسية والمهارات الأساسية لكرة القدم لأنها تمثل ركن أساسى للعبة. (٤ : ١٩)

ويذكر **جونز Jones, R. (٢٠٠٤م)** أن المباريات المصغرة هي مباريات تستخدم عدد قليل من البراعم في مساحات محددة ونستطيع من خلالها تطوير مستوى الأداء المهارى للبراعم ، حيث توضع شروط للأداء تجعل المباراة أكثر دقة وتشويق ، وكذلك إشتراك كل الفريق في الأداء وكل لاعب داخل الفريق نفسه ، فهي منظومة لاعب تعمل في إطار منظومة أكبر وهي الفريق مع إشتراك كل اللاعبين في الهجوم والدفاع . (١٣ : ٥)

ويشير **الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA (٢٠١١م)** أن المباريات المصغرة تتميز بأنها مفيدة ومشوقة للبراعم والصغار ، وهناك العديد من الدراسات التي تمت على المباريات المصغرة والتي أثبتت أنها أكثر متعة وإثارة للبراعم وتجعلهم يتعلمون المهارات بسهولة وفي إطار ملعب محدد وبقانون يحكم الفريقين ، لأن معدل لمس البرعم للكرة يكون كبير وكذلك يتعلم بشكل أسرع وكذلك يكون عده قرارات خطيئه ناتجة عن المواقف المتعدده التي يتعرض لها أثناء المباراة ، كما أن البراعم تكون مستمتعة ومرتبطة بالمباراه فهم يتحركون أكثر ويشتركون في اللعب بشكل أكبر ، والمباراه في مساحه أصغر تعطى فرصه للجميع للعب بشكل أكبر كما نستطيع عمل أكثر من ملعب في آن واحد لضمان مشاركة الجميع في المباريات ، ويكون هناك فرص أكثر على مرمى المنافس وبالتالي يزيد معدل الأهداف وهو سر المتعه الحقيقيه التي تحققها المباريات المصغرة. (١٩)

ويذكر **حنفي مختار (٢٠٠٠م)** أن المرحلة السنوية من (٩ : ١٣) سنة من أفضل المراحل السنوية لتعليم واكتساب المهارات الحركية ، وهي بمثابة القمه بالنسبة للتطور السريع ، كما أنهم غالباً ما يصلون إلى مستوى جيد يؤهلهم للاشتراك الفعال في الأنشطة الرياضية ، والقدرة على اكتساب وإتقان المهارات ، الطفل في هذه المرحلة العمرية تكون لديه الرغبة في التعلم ومحاولة الإجابة يحتاج إلى التوجيه السليم لمعرفة المبادئ الأساسية لأداء المهارات الفنية في تدريبات تشبه ما يحدث في الملعب والمباريات. (٦ : ٦٤)

من خلال العرض السابق ومن خلال خبرات الباحث كمدرّب للبراعم والناشئين ومن خلال مشاهدته للتدريبات والتقسيمات المختلفة للعديد من فرق البراعم لاحظ أن هناك قصوراً ملحوظاً في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية للبراعم خلال هذه التقسيمات الأمر الذي ينعكس عليهم بالسلب مستقبلاً ويقف حائلاً أمام تحسن مستواهم وقد يعوق تقدمهم لمراحل سنويه أكبر ، خاصة وأن المراحل السنويه الأولى للبراعم تعتبر بمثابة القاعده والأساس الذي يبني عليه مستقبل البرعم (العمر الذهبي للتعلم) ، كما أن هناك الكثير من مدربي هذه المراحل السنويه لا يمتلكون الخبرات والمقومات الفنية والعلمية والسلوكيه التي تؤهلهم للتعامل مع هذه المراحل ، كما أن معظمهم لا يلتزمون ببرنامج تدريبي مقنن على أسس علميه يساعد على تطوير مستوى البرعم والوصول به لمستوى أفضل ، وقد يقومون بعمل تقسيمات متكررة ليس لديها أهداف واضحه ومحدده ودون النظر إلى إصلاح الأخطاء التي تظهر أمامهم ، لذلك وجد الباحث أن استخدام أسلوب المباريات المصغرة يعتبر أحد أهم الأساليب والوسائل المساعده في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية للبراعم وهذا ما أكده كلاً من **حنفي مختار (٢٠٠٠م) (٦) ، جونز**

Jones (٢٠٠٤م) (١٣) ، سيلفر Silver (٢٠٠٦م) (١٦) ، موريسون Morison (٢٠٠٧م) (١٤) ، الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA (٢٠١١م) (١٩) ، لما تقدمه للبراعم من مواقف متنوعه ومتغيرة وبالتالي تضع البرعم تحت ضغط المنافس ، 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 فرصه لإظهار مهارات البراعم الفرديه وقدراتهم الخاصه ويكون هناك فرص كثيره 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** (أى التدريب تحت ظروف تشبه ظروف المباريات) ، وهذا ما وجه نظر الباحث لهذا الأسلوب مما إستدعى القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح بإستخدام المباريات المصغرة بالكرة الأصغر حجماً لتحسين مستوى بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم.

- هدف البحث :

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المباريات المصغرة ومعرفة تأثيره على كلاً من :

- ١- بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - السرعة الانتقالية - التحمل - الرشاقة - المرونة) لبراعم كرة القدم .
- ٢- المهارات الأساسية (دقة التمرير - دقة التصويب - الجرى بالكرة - المراوغة - السيطرة على الكرة) لبراعم كرة القدم .

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

- المصطلحات المستخدمة في البحث :

المباريات المصغرة :

مباريات تلعب بعدد قليل من اللاعبين مثل (٤ ضد ٤) أو (٥ ضد ٥) أو (٦ ضد ٦) أو (٧ ضد ٧) وحتى (٨ ضد ٨) وتلعب بحارس مرمى وفى مساحة أصغر ومحدده ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن أن يكون هناك مرمى أو أكثر وهى تحمل أهداف عديدة بدنية أو مهارية أو خطية وتتسم بالمتعة والتشويق. (١٧ : ٢)

- إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعة واحدة وذلك لمناسبه لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

١- مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة مواليد (٢٠١١م) بمحافظة القليوبية في الموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م والبالغ عددهم (٢٤) برعم .

٢- عينة البحث الأساسية :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة مواليد (٢٠١١م) بنادى بنها الرياضى والمقيدين بسجلات النادى ، وقد بلغ عدد أفراد العينة الأساسية (١٢) برعم .

٣- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وكان عددهم (١٢) برعم تحت (١٢) سنة .

جدول (١)
توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية	المجتمع الكلى
% ٥٠	١٢	% ٥٠	١٢	% ١٠٠	٢٤

- أسباب اختيار عينة البحث :

- تقارب العمر الزمني والتدريبي للبراعم عينة البحث .
- انتظام اللاعبين في التدريب .
- إستطاعة الباحث التحكم في مواعيد التدريب بسهولة .
- سهولة الاتصال بجميع أفراد العينة والجهاز الفنى والإدارى .

- تجانس عينة البحث :

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحنى الاعتنالى ، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في معدلات دلالات النمو والمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث والتي قد تؤثر على نتائجه ، والجدول (٢) يوضح التوصيف الإحصائى لعينة الدراسة .

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

$$ن = ٢٤$$

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفطوح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١١,٧٠٠	١١,٦٥٠	٠,٣٤١	١,٢٣٣-	٠,٠٠٧-
٢	طول	سم	١٤٨,٧٠٨	١٤٦,٠٠٠	٦,٦٤٩	١,٣٩٧-	٠,٣٨٠-
٣	الوزن	كجم	٤٣,٨٣٣	٤٤,٥٠٠	٥,٣٥٤	٠,٧٧٢-	٠,١٤٥-
٤	العمر التدريبى	سنة/شهر	١,٨٨٨	١,٩٠٠	٠,٢٠٩	٠,٤٢٦-	٠,٠٦٩-
	الاختبارات البدنية						
١	القدرة العضلية للرجلين	سم	١١٢,٣٣٣	١١٢,٥٠٠	٤,١٩٨	١,٤٨١-	٠,١٤٠-
٢	السرعة الانتقالية	ث	٧,٣٧٦	٧,٥٩٠	٠,٧٤٧	٠,٠٦٠-	٠,٧٧٩-
٣	التحمل	ث	١٩٣,٧٥٠	١٩٤,٠٠٠	٢,٧٣٩	١,٣٦٤-	٠,٥٧١-
٤	الرشاقة	ث	٢٢,١٦٧	٢٢,٠٠٠	٢,٣٣٤	١,٣٢٠-	٠,٠٧٢-
٥	المرونة	سم	٣,١٢٥	٣,٠٠٠	١,١٥٤	٠,٧٧٩-	٠,٢٩٢-
	الاختبارات المهارية						
١	دقة التمرير	درجة	٠,٩٥٨	١,٠٠٠	٠,٤٦٤	١,٥٠٠-	٠,١٧٩-
٢	دقة التصويب	عدد	٢,٢٠٨	٢,٠٠٠	١,٠٦٢	٠,٨٧٦-	٠,٤٩٧-
٣	الجرى بالكرة	ث	١٠,٠٢٩	٩,٨٥٠	٠,٩١٦	١,٨٦٦-	٠,٨٥٦-
٤	المرأوغة	ث	٣٨,٥٤٢	٣٨,٥٠٠	٢,٦٨٦	٠,٦٥٦-	٠,٠٣٥-
٥	السيطرة على الكرة	درجة	١,٧٠٨	١,٠٠٠	٠,٨٥٩	١,٣٥٧-	٠,٦٣٢-

الخطا المعيارى لمعامل الالتواء = ٠,٤٧٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٢٦

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهى

اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

- مجالات البحث :

١-المجال البشرى (عينة البحث) : أجريت الدراسة الأساسية على عدد (٢٤) بُرعم من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بنادى بنها الرياضى بمحافظة القليوبية .

٢-المجال الجغرافى (المكانى) : تم إجراء جميع القياسات القبلية والبعديّة وتطبيق البرنامج المقترح على ملعب كرة القدم بنادى بنها الرياضى .

٣-المجال الزمنى : تم تطبيق إجراءات البحث في الفترة من ٢٠٢٣/٦/١٨ م الى ٢٠٢٣/١٠/١٩ م في الموسم التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

١-الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث :

- ملعب كرة قدم .
- كرات قدم .
- جير .
- شريط قياس .
- ساعة إيقاف .
- أقماع .
- جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى .
- ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلوجرام . - صافرة .

٢-الاختبارات البدنية :

- القدرة العضلية للرجلين
- السرعة الانتقالية
- التحمل
- الرشاقة
- المرونة

٣-الاختبارات المهارية :

- دقة التمرير
- دقة التصويب
- الجرى بالكرة
- المراوغة
- السيطرة على الكرة

الدراسات الاستطلاعية :

١-الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٦/١٨ م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٦/٢٩ م على عينة قوامها (١٢) بُرعم من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ومما تتوفر فيهم خصائص عينة البحث وكان الهدف من إجراء هذه الدراسة ما يلى :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات .
- ترتيب سير الإختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينهم .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات .

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٧/٢ م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٧/١٣ م بهدف إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية

المستخدمة والتي قام الباحث بتحديد لها بعد مراجعة الأطر النظرية والدراسات العلمية ورأى السادة الخبراء في البحث .

-المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

بناء على المسح المرجعي للدراسات المرجعية وعلى استطلاع رأى الخبراء تم اختيار الاختبارات البدنية الخاصة بالبراعم تحت ١٢ سنة ، وقد تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) .

- الصدق :

تم إجراء صدق الاختبارات البدنية على العينة الإستطلاعية وعددها (١٢) بُرعم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

$$n=2=6$$

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	الوثب العريض من الثبات	٣,٢١٧	١٢١,٤٥٠	٣,٠٦٢	١٠٤,٢١٠	١٧,٢٤٠	٨,٦٨٠	٠,٨٨٣	٠,٩٤٠
٢	العدو ٣٠ مترا من البداية الثابتة	٠,٣٠٢	٦,٦٧٠	٠,٣٤١	٧,٨٦٠	١,١٩٠	٥,٨٤٢	٠,٧٧٣	٠,٨٧٩
٣	الجرى ٤٠٠ متر	٣,٠٣٦	١٨٠,٥٦٥	٣,٣٤٤	١٩٩,٣٤٥	١٨,٧٨٠	٩,٢٩٨	٠,٨٩٦	٠,٩٤٧
٤	الجرى الأرتدادى ٤ x ١٠ متر	١,٢٣٤	١٩,٨١٠	١,٤٠٨	٢٤,٧٩٠	٤,٩٨٠	٥,٩٤٨	٠,٧٨٠	٠,٨٨٣
٥	ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس	٠,٦٥١	٥,٣٠٠	٠,٤٦٢	٢,٥٣٠	٢,٧٧٠	٧,٧٥٩	٠,٨٥٨	٠,٩٢٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقاً لمعامل ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠,٣٠ =تأثير ضعيف

- من ٠,٣٠ الى اقل من ٠,٥٠ =تأثير متوسط

- من ٠,٥٠ الى اعلى =تأثير قوى

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ . بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث . كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

- الثبات :

تم حساب الثبات للاختبارات البدنية باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني (٣) أيام علي عينة قوامها (١٢) بُرعم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث ، والجدول (٤) يوضح قيمة الثبات .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

$$n=12$$

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق	
		ع±	س	ع±	س
١	الوثب العريض من الثبات	١١٢,٨٣٠	٤,٦٥٢	١١٢,٩١٠	٤,٣٩٨
٢	العدو ٣٠ مترا من البداية الثابتة	٧,٢٦٥	٠,٤٢٣	٧,٢٤٥	٠,٣٨٦
٣	الجرى ٤٠٠ متر	١٨٩,٩٥٥	٤,٥٧٦	١٨٩,٧٢٠	٥,٢٣٤
٤	الجرى الأرتدادى ٤ x ١٠ متر	٢٢,٣٠٠	١,٦١٢	٢٢,٢٤٠	١,٤٢٨
٥	ثنى الجذع أماماً أسفل من الجلوس	٣,٩١٥	٠,٨١١	٣,٩٤٠	٠,٨٥٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.076$ ،
يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد
البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 ، مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.
- المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :
- الصدق :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق
للاختبارات المهارية قيد البحث

$$n=2=1$$

م	الاختبارات المهارية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	تمرير الكرة من مسافة ٢٥ متر على دائرة	٠,٣٢٢	١,٦٨٥	٠,٢١٩	٠,٧٥٠	٠,٩٣٥	٥,٣٦٩	٠,٧٤٢	٠,٨٦٢
٢	دقة التصويب علي مرمي مقسم من مسافة ١٥ م	٠,٣٧٩	٢,٧٩٠	٠,٢٣٦	١,٤١٥	١,٣٧٥	٦,٨٨٦	٠,٨٢٦	٠,٩٠٩
٣	الجري بالكرة في خط مستقيم بوجه القدم	٠,٦١٦	٨,٥٢٠	٠,٦٤١	١١,٦٤٠	٣,١٢٠	٧,٨٤٨	٠,٨٦٠	٠,٩٢٨
٤	المراوغة	١,٥٧٤	٣٤,٢٣٠	٢,١٨٧	٤٢,٤١٠	٨,١٨٠	٦,٧٨٨	٠,٨٢٢	٠,٩٠٦
٥	السيطرة على الكرة	٠,٤٢١	٢,٥٩٥	٠,٣١٨	١,٣٦٥	١,٢٣٠	٥,٢١٣	٠,٧٣١	٠,٨٥٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1,812$ ،
مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا٢
- من صفر الى اقل من $0,30 =$ تأثير ضعيف
- من $0,30$ الى اقل من $0,50 =$ تأثير متوسط
- من $0,50$ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 . بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات المهارية قيد البحث. كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية.
- الثبات :

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث

$$n=12$$

م	الاختبارات المهارية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	
١	تمرير الكرة من مسافة ٢٥ متر على دائرة	٠,٣٨٩	١,٢١٨	٠,٢٨٧	١,٢٦٥	٠,٩٧٩
٢	دقة التصويب علي مرمي مقسم من مسافة ١٥ م	٠,٤٦٤	٢,١٠٣	٠,٣٤٦	٢,١٤٠	٠,٩٨٠
٣	الجري بالكرة في خط مستقيم بوجه القدم	٠,٩١٣	١٠,٠٨٠	١,١٢٤	١٠,٠٥٣	٠,٩٨٤
٤	المراوغة	٢,٦٧٥	٣٨,٣٢٠	٣,١٨٧	٣٨,١٢٠	٠,٩٧٢
٥	السيطرة على الكرة	٠,٥١١	١,٩٨٠	٠,٤٣٦	٢,١٠٠	٠,٩٦٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.076$ ،
يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد
البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 ، مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .
البرنامج التدريبي المقترح :

١-التقسيم الزمن للبرنامج :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٣/٧/٢٠٢٣م الى يوم الأربعاء الموافق ١٢/١٠/٢٠٢٣م حيث تم تطبيق البرنامج لمدة ثلاثة شهور بواقع (١٢) أسبوع فى كل أسبوع ثلاثة وحدات تدريبية أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) ، وزمن الوحدة التدريبية يتراوح ما بين ٨٥ الى ١٠٥ دقيقة.

- أجريت الاختبارات القبلية من يوم الأحد الموافق ١٦/٧/٢٠٢٣م الى يوم الخميس الموافق ٢٠/٧/٢٠٢٣م .
- أجريت الاختبارات البعدية من يوم الأحد الموافق ١٥/١٠/٢٠٢٣م الى يوم الخميس الموافق ١٩/١٠/٢٠٢٣م .

جدول (٧)

تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

عدد أسابيع البرنامج	(١٢) أسبوع .
عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	(٣) وحدات أسبوعياً .
زمن الوحدة التدريبية	يتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (٨٥ – ١٠٥ ق) .
الغرض من الوحدة التدريبية	تنمية القدرات البدنية . تنمية القدرات المهارية .
أيام تنفيذ الوحدة التدريبية	الأحد ، الثلاثاء ، الخميس
الأحمال التدريبية المستخدمة	حمل متوسط – حمل عالى – حمل أقصى .
مكونات الوحدة التدريبية	١- الإحماء . ٢- الجزء الرئيسى . - الإعداد البدنى العام والخاص . - الإعداد المهارى . ٣- الجزء الختامى .
طريقة التدريب المستخدمة	الفترة المنخفض والمرتفع الشدة .
طريقة تنفيذ التدريب للوحدة التدريبية	حسب طبيعة البرنامج والهدف المطلوب تحقيقه .
دورة الحمل الفترية	١ : ١

٢-الهدف من البرنامج :

تنمية مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم تحت ١٢ سنة من خلال تدريبات ألعاب المباريات المصغرة .

٣-الاعتبارات التى يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

- ضرورة شرح الهدف من كل وحده تدريبية قبل بداية كل وحده تدريبية .
- يجب البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتى يشعر البراعم بالثقة .
- شرح التدريبات المستخدمة وقواعدها بأسلوب قصير ومبسط قبل بداية الوحدة التدريبية .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- مراعاة اختيار التدريبات المتشابهة بحيث تكسب البرعم الشكل الأمثل للأداء .
- وضع بعض التدريبات التى تراعى فيها النواحي الخطئية للمهارة .

٤-خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- ١- الرجوع الى بعض المراجع التي توافرت لدى الباحث والبرامج التي وضعت لهذه المرحلة السنوية ولهذا الهدف .
- ٢- اختيار وتحديد أهم القدرات البدنية لبراعم كرة القدم تحت ١٢ سنة .
- ٣- تحديد القدرات المهارية للعينة قيد البحث .
- ٤- تحديد القياسات القبليّة والبعديّة للمتغيرات قيد البحث .
- ٥- تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي .
- ٦- تحديد عدد وأيام الوحدات التدريبية والزمن الكلي للوحدة التدريبية .
- ٧- إستخدام الباحث طريقة التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشده خلال إجراء الدراسة .
- ٨- تم تقنين حمل التدريب باستخدام الشدة والحجم والراحة البيئية حيث كانت دورة الحمل الفترى ١ : ١ .

٥-محتوى البرنامج :

- يحتوى البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات ألعاب المباريات المصغرة لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة للبراعم وعددها (٤٩) تدريب - مرفق (٦) .
- ١- تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية اليومية :

جدول (٨)

توزيع درجات حمل التدريب خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي لعينة البحث

الاسابيع درجة الحمل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
حمل أقصى			●			●●				●		
حمل عالي								●			●	●
حمل متوسط	●			●			●●					

يتضح من جدول (٨) والخاص بنسب توزيع درجات حمل التدريب خلال وحدات التدريب التي تضمنها البرنامج التدريبي لعينة البحث حيث أن الحمل يبدأ متوسط (٦٠-٧٠%) ثم عالي (٧٠-٨٠%) ، وينتهي بحمل أقصى (٨٠-٩٠%) .

جدول (٩)
نموذج لوحدة تدريبية

الأسبوع : الثاني
التاريخ : / / ٢٠٢٣ م
حامل التدريب : متوسط

الوحدة التدريبية : (٥)
اليوم :
زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق

الأدوات	الهدف	زمن التدريب			محتويات التدريبات وإخراجها	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
		التكرار	الراحة	الأداء			
	احماء	٢	٣٠ ث	٢ ق	- لعبة صغيرة . الصيد السريع	١٥ ق	الإحماء
	احماء	٢	١٥ ث	١ ق	- أداء مجموعة من تدريبات الإطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين.		
	احماء	٢	١٥ ث	١ ق	- أداء مجموعة من تدريبات الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.		
كرات قدم - كرات طبية	تحمل عام	١	١ ق	٥ ق	- الجري بالكرة داخل خطوط الملعب	٤٠ ق	إعداد بدني
	قوة	١	٣٠ ث	٢ ق	- (وقوف. مسك كرة طبية ٩ فذف الكرة عالياً والوثب عالياً).		
	قوة	١	٣٠ ث	٢ ق	- (وقوف. مسك كرة طبية باليدين) رفع وخفض الذراعين عالياً.		
	مرونة	١	٣٠ ث	٢ ق	- (وقوف) رفع الذراعين أماماً وعالياً نخفضهما جانباً.		
	رشاقة	١	٣٠ ث	١,٥ ق	- رمي الكرة من بين الرجلين للخلف ولأعلى ثم الدوران للسيطرة على الكرة بأجزاء الجسم المختلفة.		
حبال كرات قدم	اتقان الاستلام والتمرير	١	٣٠ ث	١ ق	اللاعب (أ) يمرر الكرة للاعب (ب) يقوم اللاعب (ب) بمراوغة المدافع والتسديد نحو المرمى مع التركيز على تسديد الكرة في الاطار مع مراعاة التسديد بالرجل اليمنى واليسرى مع وجود مدافعين.	٢٥ ق	إعداد مهاري
		١	٣٠ ث	١ ق	اللاعب (أ) يقابل اللاعب (ب) يتقدم اللاعب (أ) بالكرة نحو اللاعب (ب) ثم يمرر له الكرة ثم يقوم اللاعب (ب) بالدوران وتسديد الكرة التسديد بالرجل اليمنى واليسرى مع وجود مدافعين.		
		١	٣٠ ث	١ ق	يقوم اللاعب (أ) بالتمريرة الطويلة نحو اللاعب (ب) يقوم اللاعب (ب) بالاستقبال ثم التسديد مع المراعاة التسديد بكلتي الرجلين مع وجود مدافعين .		
		٣	١ ق	٦ ق	يقوم اللاعب بالقفز أمامياً ثم خلفياً ثم بالرجل اليمنى ثم الرجل اليسرى ثم يقوم بالقفز جانبياً .		
		٢	١ ق	٦ ق	يقوم اللاعب (ب) بالقفز فوق الحواجز ثم استقبال الكرة من اللاعب (أ) ثم يقوم بالتسديد على المرمى مع التركيز على وضع الكرة داخل الاطار مع مراعاة التسديد بالرجلين (اليسرى واليمنى) مع وجود مدافعين.		
	استرخاء	١	-	٥ ق	مجموعة تمارين للتهنئة + الجري الخفيف حول الملعب.	١٠ ق	ختام

الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٧/١٦ م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٠ م قبل تنفيذ البرنامج التدريبي .

٢- تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على البراعم (عينة البحث الأساسية) في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٣ م الى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٢ م ، وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث .

٣- القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٥ م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٩ م بعد الأسبوع الثاني عشر (إنتهاء البرنامج التدريبي) .

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - التقلطح - معامل الالتواء - الفرق بين المتوسطات - التجانس - إختبار (ت) - نسبة التحسن - حجم التأثير .

- عرض ومناقشة النتائج :

- عرض النتائج :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية

ن=١٢

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	القدرة العضلية للرجلين	١١٢,١٦٧	٤,٤٦٩	١٢٤,١٦٧	٣,٧٨٧	١٢,٠٠٠	١,٢١٨	٩,٨٥٠	١٠,٦٩٨	٢,٦٧٣	مرتفع
٢	السرعة الانتقالية	٧,٣٦٣	٠,٧٩١	٦,٥٨٣	٠,٣٤٢	٠,٧٨٠	٠,٠٨٢	٩,٥١٢	١٠,٥٩٣	٢,٥٩٦	مرتفع
٣	التحمل	١٩٤,٢٥٠	٢,١٣٧	١٧٩,٩١٧	٣,١٩٣	١٤,٣٣٣	١,٧١٦	٨,٣٥٤	٧,٣٧٩	٢,٢٥٧	مرتفع
٤	الرشاقة	٢٢,٢٥٠	٢,٤١٧	١٩,٥٠٠	١,٣٥٣	٢,٧٥٠	٠,٢١٨	١٢,٦٣٨	١٢,٣٦٠	٢,٧٢١	مرتفع
٥	المرونة	٣,١٦٧	١,١١٥	٥,٧٥٠	٠,٧٦٥	٢,٥٨٣	٠,١٧٧	١٤,٦٠٣	٨١,٥٧٧	٣,١٢٧	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠,٢٠ : منخفض ٠,٥٠ : متوسط ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨,٣٥٤ الى ١٤,٦٠٣) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٧,٣٧٩% الى ٨١,٥٧٧%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢,٢٥٧ الى ٣,١٢٧) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات المهارية

ن=١٢

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	دقة التمرير	٠,٩١٧	٠,٥١٥	١,٧٤٠	٠,٢٩٢	٠,٨٢٣	٠,٠٦٢	١٣,٣٥٥	٨٩,٨١١	٣,٢٨١	مرتفع
٢	دقة التصويب	٢,١٦٧	١,١١٥	٢,٨٩٣	٠,٦١٥	٠,٧٢٧	٠,٠٧٠	١٠,٣٦٠	٣٣,٥٣٥	٢,٧٤٦	مرتفع
٣	الجرى بالكرة	١٠,٠١٧	٠,٩٤٨	٨,٤٤٢	٠,٥٧٨	١,٥٧٥	٠,١٧٨	٨,٨٦٠	١٥,٧٢٤	٢,٤٨٧	مرتفع
٤	المراوغة	٣٨,٦٦٧	٢,٩٣٤	٣٣,١٦٧	٢,٠١٤	٥,٥٠٠	٠,٦٦٢	٨,٣٠٥	١٤,٢٢٤	٢,٦٧٤	مرتفع
٥	السيطرة على الكرة	١,٦٦٧	٠,٨٨٨	٢,٦١٧	٠,٥٣٧	٠,٩٥٠	٠,٠٧٩	١١,٩٥٩	٥٦,٩٩٩	٣,٠٩٨	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠,٢٠ : منخفض ٠,٥٠ : متوسط ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨,٣٠٥ الى ١٣,٣٥٥) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٤,٢٢٤% الى ٨٩,٨١١%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢,٤٨٧ الى ٣,٢٨١) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

- مناقشة النتائج :

فى ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائياً ، توصل الباحث إلى مناقشة النتائج وتفسيرها على النحو التالى :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى بعض القدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي) .

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث ، وحققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٧,٣٧٩% الى ٨١,٥٧٧%) .

وقد بلغ المتوسط الحسابي فى القياس القبلي لاختبار (القدرة العضلية للرجلين) قيمة (١١٢,١٦٧) ، وفى القياس البعدي (١٢٤,١٦٧) ، ونسبة تحسن مئوية (١٠,٦٩٨%) ، وبدلالة حجم التأثير (مرتفع) لصالح القياس البعدي ، وبلغ المتوسط الحسابي فى القياس القبلي لاختبار (السرعة الانتقالية) قيمة (٧,٣٦٣) ، وفى القياس البعدي (٦,٥٨٣) ، ونسبة تحسن مئوية (١٠,٥٩٣%) ، وبدلالة حجم التأثير (مرتفع) لصالح القياس البعدي ، وبلغ المتوسط الحسابي فى القياس القبلي لاختبار (التحمل) قيمة (١٩٤,٢٥٠) ، وفى القياس البعدي (١٧٩,٩١٧) ، ونسبة تحسن مئوية (٧,٣٧٩%) ، وبدلالة حجم التأثير (مرتفع) لصالح القياس البعدي ، وبلغ المتوسط الحسابي فى القياس القبلي لاختبار (الرشاقة) قيمة (٢٢,٢٥٠) ، وفى القياس البعدي (١٩,٥٠٠) ، ونسبة تحسن مئوية (١٢,٣٦٠%) ، وبدلالة حجم التأثير (مرتفع) لصالح القياس البعدي ، وبلغ المتوسط الحسابي فى القياس القبلي لاختبار (المرونة) قيمة (٣,١٦٧) ، وفى القياس البعدي

(٥,٧٥٠) ، ونسبة تحسن مئوية (٨١,٥٧٧%) ، وبدلالة حجم التأثير (مرتفع) لصالح القياس البعدي .

ويُرجع الباحث من خلال ما توصل إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن الى انتظام اللاعبين في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بالإضافة الى مبدأ الإستمرار والتدرج في التدريب كأحد المبادئ الأساسية في تنمية القدرات البدنية والمهارية .

وتتفق هذه النتائج مع ما أكده مفتى حماد (٢٠١٠م) على أنه يعتبر الاستمرار والتدرج في التدريب من العوامل المساعدة على وجود أثر في التدريب وأن كل البرامج التدريبية تُشكل من خلال التأكيد على مدى انتظام اللاعبين في التدريب . (١١ : ٤٩)

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

والذى ينص على (توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات الأساسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي) .

ويتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في متغير الاختبارات المهارية قيد البحث ، وحقت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٤,٢٢٤% الى ٨٩,٨١١%) .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار (دقة التمرير) قيمة (٠,٩١٧) ، وفي القياس البعدي (١,٧٤٠) ، ونسبة تحسن مئوية (٨٩,٨١١%) ، وبدلالة حجم التأثير (مرتفع) لصالح القياس البعدي ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار (دقة التصويب) قيمة (٢,١٦٧) ، وفي القياس البعدي (٢,٨٩٣) ، ونسبة تحسن مئوية (٣٣,٥٣٥%) ، وبدلالة حجم التأثير (مرتفع) لصالح القياس البعدي ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار (الجرى بالكرة) قيمة (١٠,٠١٧) ، وفي القياس البعدي (٨,٤٤٢) ، ونسبة تحسن مئوية (١٥,٧٢٤%) ، وبدلالة حجم التأثير (مرتفع) لصالح القياس البعدي ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار (المراوغة) قيمة (٣٨,٦٦٧) ، وفي القياس البعدي (٣٣,١٦٧) ، ونسبة تحسن مئوية (١٤,٢٢٤%) ، وبدلالة حجم التأثير (مرتفع) لصالح القياس البعدي ، وبلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار (السيطرة على الكرة) قيمة (١,٦٦٧) ، وفي القياس البعدي (٢,٦١٧) ، ونسبة تحسن مئوية (٥٦,٩٩٩%) ، وبدلالة حجم التأثير (مرتفع) لصالح القياس البعدي .

ويُرجع الباحث ذلك التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات ألعاب المباريات المصغرة والذى أدى الى تحسن نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

ويؤكد حسن أبو عبده (٢٠١٢م) على أن الأداء المهارى له دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي الى إرتباك الفريق الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء ، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول الى مرمى الخصم وإحراز الأهداف . (٥ : ٦٧)

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة محمد مصلحي (٢٠١٢م) (٩) والتي أكدت على البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر تأثيراً إيجابياً على كلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) وأنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى كل من القدرات التوافقية والقدرات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

ويذكر محمد كشك وآخرون (٢٠٠٩م) أن الأداء في لعبة كرة القدم يتميز باحتوائه على كثير من الأداءات المهارية وينبغي على لاعب كرة القدم أن يتقنها سواء كانت بالكرة أو بدونها بتحقيق التميز والتفوق على منافسه ، وإذا كان التدريب على تلك الأداءات المهارية يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برامج إعداد وتدريب البراعم والكبار من لاعبي كرة القدم . (٨ : ٥٨)

يشير أيمن داود (٢٠٢٣م) أن مدخل ألعاب المباريات المصغرة يعد أحد طرق تعليم الألعاب الكبيرة التي تتسم بطابع السرور والمرح والتشويق والإثارة مع تواجد عنصر المنافسة، والمنافسة عامل مهم من عوامل ألقان اللعب والرقى بالمستوى إلى درجة عالية من الكفاءة، ومن ثم يتمكن المبتدئين والبراعم من اكتساب المهارات الأساسية بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً، كما يتيح لهم الفرصة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية والحركية والذهنية. مشكلة البحث معظم المدربين اليوم يحضرون لابعيهم من خلال تدريبهم داخل مربعات أو مساحات صغيرة، تشبه منطقة العمليات أو في نصف الملعب أو عندما يتعلق بعدد كبيراً من اللاعبين في الوقت الحاضر، حيث أن كل فريق يقوم بمراقبة لصيقة على أفضل لاعبين من الفريق الخصم، وعدم ترك لهم أي مجال للعب أو التفكير. وإن التدريب في المساحات الصغيرة متقاربة للعب الحديث: الخطوط تمثل الخصم وإذا الكرة تجاوزت احدى الخطوط فتعتبر ضائعة. (٣ : ١٦)

ويذكر أحمد صالح (٢٠٢٠م) أن اللعب في المباريات المصغرة تعتبر وسيلة للتدريب لأنها تجمع جميع جوانب كرة القدم (التكتيكية والمهارية والبدنية) فاللاعب يشارك بكل جدية في هذه التدريبات الخاصة بالمباريات المصغرة واین يحسن مهامه داخل الميدان وكذلك القدرة على التكيف، وتجعل اللاعب يتأقلم باللعب، ويتحفز كثيراً عكس التدريبات التقليدية الأخرى. (٢ : ٢٢)

ويشير إبراهيم شعلان (٢٠١٠م) أن المباريات المصغرة تتم بعدد قليل من اللاعبين في مساحات محددة وبشروط محددة، وتعتبر المجال الرئيس للحكم على المستوى الذى وصل إليه اللاعب، لأنه يؤدي المهارة هنا تحت ضغط المنافس الايجابي، وبالتالي فهي فرصة للتنافس، لكي يتغلب كل لاعب على منافسة سواء بطريقة فردية ابتداء من اللعب (١×١) أو بطريقة جماعية، حيث تزيد فترات الأداء بزيادة عدد اللاعبين المشاركين، وكذلك يزيد فترات الراحة. (١ : ١٩١)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة مصطفى عبد الله (٢٠١٧م) (١٠) والتي أكدت على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر تأثيراً ايجابياً على كلا المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وأنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدى لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى كل من القدرات التوافقية والقدرات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة محمد سعيد (٢٠١٨م) (٧) والتي أكدت على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي والبعدى) في بعض القدرات التوافقية والبدنية لصالح القياس البعدى، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات التوافقية والبدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

- إستنتاجات وتوصيات البحث :

١- استنتاجات البحث :

- ٤- أدى برنامج تدريبات ألعاب المباريات المصغرة إلي تحسن في بعض القدرات البدنية وفي أداء المهارات الأساسية لعينة البحث قيد البحث .
- ٥- سجلت فروق نسب التحسن في الاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٦,٩٤٦% الى ٦٥,٤٦٨%) وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار المرونة، وأقلها في اختبار القدرة العضلية للرجلين.
- ٦- سجلت فروق نسب التحسن في الاختبارات المهارية قيد البحث ما بين (١٧,٣٤٤% الى ٦٦,٨١١%) وكانت أعلى نسبة في اختبار دقة التمرير، وأقلها في اختبار المراوغة.

٢- توصيات البحث :

- ١- الاستفادة من تدريبات ألعاب المباريات المصغرة لتنمية بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم لما لها من دور مهم في تحسين مستوى الأداء.
- ٢- ضرورة إهتمام مدربي كرة القدم باستخدام تدريبات ألعاب المباريات المصغرة في البرامج التدريبية لبراعم كرة القدم .
- ٣- إلقاء الضوء على ضرورة وأهمية ألعاب المباريات المصغرة وعلاقتها بالأداء المهارى في مختلف الرياضات .
- ٤- توجيه النتائج المستخلصة من البرنامج التدريبي المقترح للعاملين في مجال تدريب براعم كرة القدم .
- ٥- التأكيد على استخدام وسائل التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى الأداء المهارى بما يتناسب مع سرعة ودقة الأداء لمتطلبات كرة القدم الحديثة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١ إبراهيم حنفي شعلان (٢٠١٠م) : كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢) سنة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢ أحمد صالح توفيق (٢٠٢٠م) : تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة على سرعة ودقة الضغط الفردي للاعبى كرة القدم الناشئين ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، المجلد (٣٩) ، العدد (١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٣ أيمن محمد داود (٢٠٢٣م) : أثر تغير اشتراطات المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٤ حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨م) : الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق) ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- ٥ _____ (٢٠١٢م) : الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم (النظرية والتطبيق) ، ماهى للتوزيع والنشر ، الإسكندرية.
- ٦ حنفي محمود مختار (٢٠٠٠م) : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧ محمد سعيد (٢٠١٨م) : تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة على بعض القدرات التوافقية والبدنية لبراعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- ٨ محمد شوقي كشك ، عبد العاطي عبد الفتاح السيد ، جمال إسماعيل مطاوع ، محمد عبد الرؤوف دياب (٢٠٠٩م) : أسس إنتقاء الناشئين ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٩ محمد محمود مصلى (٢٠١٢م) : تأثير استخدام المباريات المصغرة على تحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ١٠ مصطفى عبد الله (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة على مستوى بعض المهارات المنفردة والمركبة لبراعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- ١ مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٠م) : اللياقة البدنية للصحة والرياضة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٢ ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٨م) : تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات

الأساسية لدى براعم كرة القدم، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببناها ، العدد الأول ، جامعه بنها.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 13- *Jones, R. (2004)* : Soccer Strategies (Defensive and Attacking Tactics), Ac Black, Ed., London, UK.
 - 14- *Morison, P. (2007)* : Learning Through Small Sided Games , NSSDC Coaching Clinic , New Alabama , US
 - 15- *Pride, A. (2004)* : Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper , Ottawa, Canada .
 - 16- *Silver, M. (2006)* : Small-Sided Soccer (The Future of Soccer Development), Massachusetts Youth Soccer, USA
 - 17- *Snow, S. (2004)* : Coaching Small Sided Games, Coaching Education Department, US Youth Soccer, USA.
 - 18- *Wien, H. (2005)* : Developing Game Intelligence in Soccer , human kinetics , USA .
- ثالثاً : مواقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) :
- 19- <http://grassroots.fifa.com/en/for-coach-educators/coaching-grassroots/Small-Sided-Games/pdf>