

## "تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم"

أ.د/ ياسر محفوظ الجوهري

أ.م.د/ محمد محمود مصيلحي

الباحث /رامي سلامة محمود عبد الحفيظ

### مقدمة البحث:

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات، وذلك للوصول لأعلى المستويات في جميع المجالات عامة، والمجال الرياضي بصفة خاصة، وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقت متعددة، في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي، فالتربية البدنية والرياضة أحد المجالات التي تؤثر في الإنسان باعتبارها عنصراً هاماً وأساسياً في بناء الفرد، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية. ويهدف التدريب الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى يمكن تحقيقه في نوع النشاط المختار وذلك عن طريق تنمية وتطوير الصفات البدنية. وأيضاً العناصر الفنية متمثلة في (المهارات الحركية).

كما تشير معظم نظريات التدريب الرياضي إلى أهمية إعداد الصفات البدنية إعداداً يتناسب مع الأهداف الخاصة بالأداء المهارى المطلوب إنجازه، وتحمل كرة القدم كأحد أنواع الأنشطة الرياضية مكانة لائقة واهتمام كبير من معظم الدول المتقدمة وغير المتقدمة نظراً لأهميتها الكبرى لفئات المجتمع المختلفة، حيث أنها تهدف إلى بناء وتشكيل الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة.

ويشير برايد (Pride 2004) أن تدريب البراعم في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة، من خلال الاعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب البراعم بشكل سليم، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالبراعم لأفضل مستوى ممكن (١٦:٤٦).

يشير محمد إبراهيم (٢٠٠٤ م) إلى انه في ظل التطورات التي طرأت على كرة القدم عامه وخطط اللعب الدفاعية خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الأداء المهارى المركب حتى يستطيع التغلب على هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على أعلى مستوى وبشكل مؤثر (٨: ٢٨٧).

يرى روس (Rius ٢٠٠١م) أن المباريات المصغرة هي مباريات مشروطه وتعطى للبراعم لتكسيهم المهارات الأساسية واللياقة البدنية والقدرة على التحرك واتخاذ القرار في المواقف المختلفة وهناك نقاط تراعى عند التخطيط لوضع مباراة مصغرة هي المرحلة السنوية وعدد اللاعبين والهدف منها ومساحة الملعب وزمن المباراة ووقت الراحة والأدوات المطلوبة وتعليمات الأداء وتطوير الأداء والتعديلات التي يمكن أن توضع على المباراة مستقبلاً،

كل هذا يجب أن يوضع في الاعتبار لكي تكون المباراة ناجحة وتحقق الهدف منها. (١٧ : ٢٩٢-٢٩٣) ويشير هاوسان Housain ٢٠٠٦م أن المباريات المصغرة تتنوع وتختلف باختلاف الهدف ، فمثلاً مباراة (٤ ضد ٤) يمكن أن تكون مباراة بدون حارس ويتم حساب عدد التمريرات ويمكن أن تكون مباراة على مرميين صغيرين ولا يوجد حارس أيضاً ويمكن أن تلعب على أربع مرميات ، ويمكن أن تكون على حارس مرمى ، ويمكن أن تكون الوصول لخط المنافس هو الهدف ويمكن أن يكون الهدف هو الوصول لدفاع المنافس ويمكن وضع زميلين كمساعدين على خط المرمى ولا وجود للحارس ، فالمباراة الواحدة يمكن وضع صور عديدة لها بأهداف مختلفة وبقوانين مختلفة من أجل الحصول على المتعة والإثارة ، وهذا ما يميز كرة القدم أنها ليست لعبة نمطية تسير على وتيرة واحدة وإنما تتنوع وتتعدد وهذا ما يعطيها الطابع الخاص ويميزها عن باقي الألعاب الأخرى (١٥ : ٣٥-٣٦) .

ويذكر **Wood, J (2007)** أهمية المباريات المصغرة هي :-

- ١- تجعل البرعم يلمس الكرة أكثر عدد من المرات .
  - ٢- تكرر المواقف التي تحدث في المباراة فهي نسخة مصغرة من المباراة.
  - ٣- تعمل على رفع اللياقة البدنية للبراعم نظراً لصغر مساحة الملعب.
  - ٤- تعطى فرصة للبراعم للتعاون في الهجوم والدفاع معاً.
  - ٥- تعطى فرص أكثر لتسجيل الأهداف. (٢٠ : ٤،٥)
- ويشير عويس الجبالي (٢٠٠١ م) أن الأعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي يبني عليها عملياً إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات العالية (٧:٤٥).
- ويذكر **حسن أبو عبده (٢٠٠٤ م)** أن خبراء كرة القدم اتفقوا على أن عناصر القدرات البدنية الضرورية والأساسية للاعب كرة القدم تتمثل في خمسة عناصر هي: - التحمل - القوة - السرعة - الرشاقة - المرونة (٤:١٦).
- يذكر **أمر الله البساطي و محمد كشك (٢٠٠٠ م)** أن الإعداد المهارى يعتبر أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم ويمثل الأداء المهارى في كرة القدم مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المندمجة بالكرة ويدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنيه ونفسيه تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعب، والقدرة الخاصة للاعب كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب ، ولكن بقدرتهم على الاختبار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعا لمتطلبات موقف اللعب (٢: ١٦٣).
- ويرى **حسن أبو عبده (٢٠٠٨ م)** أن المهارات الأساسية تعتبر أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن البرعم من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخطي أثناء المباراة،

وتتميز كرة القدم بتعدد مهاراتها الأساسية وتنوعها، ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم (٥: ٢٤) .

يشير محمد إبراهيم (٢٠٠٤ م) إلى أنه في ظل التطورات التي طرأت على كرة القدم عامة وخطط اللعب الدفاعية خاصة، مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الأداء المهارى المركب، حتى يستطيع التغلب على هذه الخطط الدفاعية، وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه على أعلى مستوى وبشكل مؤثر (٨: ٢٨٧).

ويشير حسن أبو عبده (٢٠٠٤ م) أن الأداءات الحركية المركبة من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية يستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلمي أو ايجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدره اللاعب ومهارته (٤: ١٥٢).

#### مشكلة البحث :

ومما لا شك فيه أن التدريب على أسلوب المباراة أو محاكاته يعطى نتائج أفضل للبراعم والناشئين كما يساعد على ارتفاع القدرات البدنية لديهم وبالتالي تحسن مستواهم المهارى لأن هناك ارتباطاً قوياً بين القدرات البدنية والمستوى المهارى، وكلما زادت القدرات البدنية للبراعم أدى ذلك لتحسن المستوى المهارى لديهم، والمباريات المصغرة تشبه ما يحدث في المباراة بل أنها تتميز بصغر المساحة وقلة العدد مما يجعل البراعم يشعرون وكأنهم في مباراة أو مواقف لعب أكثر واقعية بدلاً من التدريبات الكلاسيكية التي تركز على الأداء التقليدي فقط ولا تتطابق مع ما يحدث فعلياً في المباراة.

والمباريات المصغرة توفر للبراعم اللعب في جو منافسة وتحت ضغط منافس الأمر الذي يظهر مستوى البراعم الحقيقي، كما أن المباريات المصغرة تتميز بعامل التشويق والإثارة وهو سر اندفاع البرعم للعب كرة القدم بالإضافة إلى أنها تقدم له مواقف عديدة تحدث داخل المباراة وبالتالي عليه التعامل مع الموقف الذي يوضع فيه فهي تُعوّده على حُسن التصرف خلال المواقف التي يتعرض لها في المباراة.

ويؤكد هاوس House ٢٠٠٧م أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفي مساحة صغيرة وبعده قليل من البراعم وهي تحمل أهداف عديدة مثل أهداف (إعدادية ، تعليمية ، تدريبية ، تنافسية ، ترويحية) من خلال الاتي: أهداف إعدادية : عندما تسهم في إعداد البرعم وتهينته عندما تستخدم في عملية الإحماء في مقدمه الوحدة التدريبية ، أو أهداف تعليمية : عندما يكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب ، أو أهداف تدريبية : عندما تهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التي سبق تعلمها ،

أو أهداف تروحية : عندما تهدف إلى الهروب من الأحمال المرتفعة والتدريب العالي وتستخدم أيضا في الختام والترويح ، أو أهداف تنافسية : إذا كانت في إطار تنافسي لتحديد فاز ومهزوم.(١٤ : ١٦)

ومما سبق تبلورت فكرة البحث في استخدام المباريات المصغرة لتحسين أداء البراعم البدني والمهاري خلال المباريات، وذلك لأن أفضل أسلوب لرفع مستوى أداء الدرعم خلال المباراة هو أسلوب المباراة نفسه أو محاكاة ظروف المباراة، ولأن أسلوب المباراة هو أسلوب تعليمي تدريبي يركز على مواطن القوة ويعالج نقاط القصور الخاصة بالبرعم بالإضافة لكونه يقدم له حلاً ويضعه تحت ضغط المنافس خلال المباراة أو التدريب وفي نفس ظروف المباراة وهذا ما يتطابق ومتطلبات اللعب الحديث للبراعم ، وهذا ما وجه نظر الباحث لهذا الأسلوب مما استدعى القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم لتحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم.

أهداف البحث:

• الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في أنها محاولة حديثة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم وإمكانية الاستفادة منها من قبل المهتمين والمتخصصين في مجال تدريب كرة القدم ويعد هذا البحث من الأبحاث التي ناقشت القدرات البدنية والمهارية وتأثير المباريات المصغرة وأهميتها بالنسبة لرياضة كرة القدم على حد علم الباحث.

٤/١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على التدريبات باستخدام المباريات المصغرة وتأثيرها على المتغيرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة قيد البحث لبراعم كرة القدم ويتحقق هذا الهدف من خلال: -

- ١- التعرف على تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- ٢- التعرف على تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات المهارية المفردة للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- ٣- التعرف على تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

## ٥/١ فروض البحث:

- ١- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في القدرات المهارية المفردة للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في القدرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

## مصطلحات البحث:

### المباريات المصغرة :

يرى روس Rius ٢٠٠١م أن المباريات المصغرة هي مباريات مشروطه وتعطى للبراعم لتكسيهم المهارات الأساسية واللياقة البدنية والقدرة على التحرك واتخاذ القرار في المواقف (١٧ : ٢٩٢-٢٩٣)

ويعرف هاوس House ٢٠٠٧م أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفي مساحة صغيرة وبعده قليل من البراعم وهي تحمل أهداف عديدة مثل أهداف (إعدادية، تعليمية، تدريبية، تنافسية، تروحية) (١٤:١٦)

ويري الباحث من وجهة نظره أن المباريات المصغرة هي مباراة تلعب بعدد أقل من إحدى عشر لاعباً مثل (٤ضد٤) أو (٥ضد٥) أو (٦ضد٦) أو (٧ضد٧). وتلعب بحارس مرمى أو بدون وفي مساحة أصغر ومحدده ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن أن يكون هناك مرمى أو أكثر أو بدون مرمى وهي تحمل أهداف عديدة إما بدنية أو مهاري وتتسم بالمتعة والتشويق.

### الدراسات السابقة :

دراسة أحمد فرج إسماعيل (٢٠٠٣م) (٦): عنوان الدراسة: تأثير تدريبات الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة الهدف من الدراسة: التعرف على تأثير تدريبات الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة، واستخدام الباحث: المنهج التجريبي، واشتملت العينة على ٢٤ ناشئ، وكان من أهم النتائج: أن توصل الباحث إلى تطوير بعض الجوانب البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة باستخدام تدريبات الملاعب المصغرة.

(\*) تعريف إجرائي .

دراسة قام محمد مصلي (٢٠١٦م) (٠٠) بدراسة عنوانها " تأثير المباريات المصغرة على بعض الصفات البدنية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على بعض الصفات البدنية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، على عينة قوامها (٢٠) ناشئ كرة القدم تحت (٢٠) سنه من نادى بنها الرياضي (محافظة القليوبية)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحده (تجريبية ) ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تنمية الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية ، نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) ولصالح القياس البعدي في مستوى بعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث .

قام سمول ( Small ٢٠٠٦م ) (١١٣) بدراسة عنوانها " المباريات المصغرة لناشئ كرة القدم الإسكوتلنديين " هدفت الدراسة إلى التعرف على الأداء الهجومي والتصويب والتمرير ومهارات حارس المرمى لناشئ كرة القدم الإسكوتلنديين ، على عينة قوامها (٤٠) ناشئ من أكاديمية كرة القدم بنادي دندى يونائتد - إسكتلندا ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لثلاث مجموعات [ (٢) تجريبية - (١) ضابطة ] المجموعة التجريبية الأولى وتلعب مباريات (٤ضد٤) فقط ، المجموعة التجريبية الثانية وتلعب مباريات (٧ضد٧) والمجموعة الثالثة ضابطة ، وقام الباحث بوضع برنامج لمدته (١٠) أسابيع وبواقع (٣) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق) ، وتم تصوير وتسجيل المباريات على شرائط فيديو لتحليل الأداء الخاص بالبراعم ، وكانت أهم النتائج أن بالنسبة للتمرير كانت نسبة النجاح في مباريات (٤ضد٤) كانت (٩٠.٦٪) بينما في مباريات (٧ضد٧) كانت (٦٣.٢٪) ، وبالنسبة لحراس المرمى في مباريات (٤ضد٤) ظهر تكرار وتفوق عن مباريات (٧ضد٧) لمهارات مسك الكرة وإفساد الانفراد وتمرير الكرة للزملاء ، وبالنسبة للتصويب في مباريات (٤ضد٤) ظهر تكرار وتفوق عن مباريات (٧ضد٧) في محاولات التصويب وكذلك إحراز الأهداف وكذلك مشاركة لاعبو المناطق الخلفية في التصويب

قام كلاً من وليمز و أوين Willems & Owen ٢٠٠٧م (٩٦) بدراسة عنوانها " تأثير تغير أعداد البراعم في مباريات كرة القدم المصغرة على الاستجابات الفسيولوجية " هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تغير أعداد البراعم في مباريات كرة القدم المصغرة على الاستجابات الفسيولوجية ، على عينة قوامها (٩) لاعبين محترفين ومستوى عالي يلعبون في دوري الدرجة الأولى الإنجليزي (تحت الممتاز) ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة واحده باستخدام القياس القبلي البعدي ، وقام الباحثان بوضع برنامج لمدته (١٢) أسبوع وبواقع (٦) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (١٢٠ق) ، وقام الباحثان بتقسيم المباريات إلى خمس مستويات الأول (١ضد١) والثاني (٢ضد٢) والثالث (٣ضد٣) والرابع (٤ضد٤) والخامس (٥ضد٥) مع تغيير مساحات الملاعب ، وكانت أهم النتائج أن هناك زيادة في معدل ضربات القلب في مباريات (١ضد١) و (٢ضد٢) أكثر من (٣ضد٣) وهذا يوضح أنه كلما قل عدد البراعم كلما زاد الحمل وبالتالي ترتفع المتطلبات الفسيولوجية المطلوبة.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتطبيق البحث وإجراءاته باستخدام التصميم التجريبي ذو التباين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة.

#### وصف عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من براعم كرة القدم بالنادي الأهلي تحت سن ١٢ سنة وأتبع الأسلوب العمدي في اختيار عينة البحث. تتكون العينة من براعم النادي الأهلي المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم عام (٢٠١٨م , ٢٠١٩م) وبلغ حجم عينة في المجتمع الكلي للبحث الي (٣٢) برعم مقسمة الي ١٢ برعم عينة استطلاعية و(٢٠) برعم عينة أساسية وتم استبعاد (٤) براعم (٢) حراس مرمي (٢) ومصابين لتصبح العينة الأساسية للبحث (١٦) برعم الي مجموعة واحدة وسوف يجرى الباحث التجانس فيما بينهم في متغيرات السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي.

#### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في معدلات النمو والعمر التدريبي

ن = ١٦

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٠.٣٦	١٦٠.٠٠	٢.٦٥	٠.٤٠٧
الوزن	كجم	٤٨.٦٥	٤٨.٥٠	١.٢٥	٠.٣٦٠
العمر	سنة	١٢.١٠	١٢.٠٠	٠.٢٧	١.١١
العمر التدريبي	سنة	٤.٢٢	٤.٢٠	٠.١٠	٠.٦٠٠

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قيد انحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي قيد البحث .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية

ن = ١٦

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوثب العمودي	سم	٢٨.٦٥	٢٨.٥٠	١.٢٠	٠.٣٧٥
عدو ٣٠ من بداية الحركة	ث	٤.٦٥	٤.٦٠	١.٣٣	٠.١١٢
الجري ٨٠٠ متر	ق	٣.٤١	٣.٤٠	١.٠٨	٠.٠٢٧٧
اختبار بارو للرشاقة	ث	٢١.١٥	٢١.٠٠	١.٣٢	٠.٣٤٠
الوقوف على مشط القدم	ث	٥.٥٨	٥.٥	١.٢	٠.٨
ثنى الجذع أماما أسفل من وضع الوقوف	سم	٣.٩٥	٣.٦٠	١.٣٦	٠.٧٧٢

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قيد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض متغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات المهارية

ن = ١٦

المتغير	وحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل
تمرير الكرة من مسافة ٢٥ م على دائرة	درجة	٢.٥٤	٢.٥٠	٠.٣٥	٠.٣٤٢
التصويب على المرمي مقسم يمين وشمال	درجة	١.٥٨	١.٥٥	٠.١٥	٠.٦٠٠
الجري بالكرة ٥٠ م عدو	ث	١٢.٦١	١٢.٥٥	٠.٣٣	٠.٥٤٥
السيطرة على الكرة القادمة من الزملاء	عدد	٨.٢٥	٨.٢٠	٠.٢٧	٠.٥٥٥
الجري الزجاجي بالكرة ٢٥ م	ث	١٢.٦٧	٢.٦٠	٠.٢	٠.٨٧
رمية التماس	متر	١١.٢٩	١١.٢٥	٠.٣٣	٠.٣٦٣

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قيد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض متغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات المهارية المركبة

ن = ١٦

المتغير	وحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل
الاستلام ثم التمرير	زمن	١٣.٤١	١٣.٤٠	٠.٢٢	٠.١٣٦
	درجة	٩.١٠	٩.٠٠	٠.١٧	١.٧٦٤
الاستلام ثم التصويب	زمن	٧.٥٢	٧.٥٠	٠.٣٦	٠.١٦٦
	درجة	١.٤٨	١.٤٥	٠.٢٤	٠.٣٧٥
الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير	زمن	١٤.٦٢	١٤.٥٠	٠.١٥	٠.٤٥٠
	درجة	١.٣١	١.٣٠	٠.١٢	٠.٢٤٩
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن	١٠.٦٢	١٠.٦٠	٠.١٨	٠.٣٣٣
	درجة	١.٢٢	١.٢٠	٠.٢١	٠.٢٨٥

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قيد انحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض متغيرات المهارية قيد البحث.

أدوات البحث :-

ولجمع البيانات الخاصة بهذه الدراسة استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية:

١. الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
٢. المقابلة الشخصية قام الباحث بعمل المقابلة الشخصية مع عدد (١٠) محكمين في مجال تدريب كرة القدم بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم وكلية التربية الرياضية بالإسكندرية وكلية التربية الرياضية بالزقازيق وكلية التربية الرياضية أسيوط وخبراء في مجال كرة القدم بالنادي الأهلي بهدف أخذ رأيهم في الصفات البدنية والمهارية والاختبارات البدنية والمهارية والبرنامج المقترح.
٣. استمارة تسجيل البيانات
٤. الاختبارات
٥. برنامج تدريبات المباريات المصغرة

### الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

- جهاز الرستاميتير Restameter لقياس طول الجسم (بالسنتيمتر).
- الميزان الطبي لقياس وزن الجسم مقدراً (بالكيلو جرام) شريط قياس Length Tape لقياس مرونة مفصل الفخذ والعمود الفقري وقدرة عضلات الرجلين (بالسنتيمتر).
- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن مقدراً (بالثانية).
- كاميرا فيديو Video Camera لتصوير برنامج تدريبات المباريات المصغرة.

### المقابلة الشخصية:

لقد قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع مجموعة من السادة الخبراء في مجال التخصص ومجال التدريب الرياضي والبالغ عددهم (١٠) خبراء وذلك بهدف جمع البيانات عن الصفات البدنية المناسبة وأهم الاختبارات البدنية التي تقيسها.

### استمارات تسجيل البيانات وتتضمن:

١. أسماء السادة الخبراء .
٢. استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد أنسب المهارات الأساسية في كرة القدم.
٣. استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد أنسب الاختبارات المهارية لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم
٤. الاختبارات المهارية بالبرنامج التدريبي .
٥. الاختبارات البدنية بالبرنامج التدريبي .
٦. استمارة استطلاع السادة الخبراء حول تحديد انسب الاختبارات البدنية الخاصة بالصفات البدنية
٧. استمارة تسجيل البيانات الخاصة بكل لاعب في القياسات القبلية والبعديّة للمهارات الأساسية في كرة القدم
٨. استمارة تسجيل البيانات الخاصة بكل لاعب في القياسات القبلية والبعديّة للصفات البدنية الخاصة في كرة القدم
٩. استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي وعد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية وباقي عناصر البرنامج المقترح خلال الفترة الكلية للبرنامج.
١٠. البرنامج التدريبي المستخدم.
١١. نموذج للوحدة تدريبية يومية.
١٢. أسماء المدربين المساعدين للباحث الذين شاركوا في الاختبارات البدنية والمهارية في القياس القبلي والبعدي

## الاختبارات:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لبعض المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة القدم، والاختبارات والمقاييس وحصر عدد من الصفات البدنية، تم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء في مجال كرة القدم للاستفادة بأراء سيادتهم في تحديد أنسب الصفات البدنية الخاصة ومراحل الأداء الحركي لبعض المهارات الحركية في كرة القدم وجدول (٥) يوضح النسب المئوية لأراء السادة الخبراء حول ترتيب الصفات البدنية الخاصة المختارة قيد البحث حسب أهميتها.

### جدول (٥)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء حول ترتيب أهمية الصفات البدنية الخاصة المختارة قيد البحث حسب أهميتها

م	الصفات البدنية حسب أهميتها	النسب المئوية	الترتيب
١	القوة العضلية	٪١٠٠	١
٢	السرعة	٪٩٠	٢
٣	الرشاقة	٪٨٠	٣
٤	المرونة	٪٧٠	٤
٥	التوازن	٪٧٠	٥
٦	التحمل	٪٦٠	٦

يتضح من جدول (١٠) الصفات البدنية التي تم تحديدها بناء على رأي السادة الخبراء، وقد تم اختيار الصفات البدنية التي حصلت على نسبة (٦٠٪) فأكثر من رأي السادة الخبراء، حيث أصبحت الصفات البدنية التي تم ترشيحها من قبل سيادتهم.

وبعد تحديد الصفات البدنية الخاصة في كرة القدم قام الباحث باختيار بعض الاختبارات التي تقيس هذه الصفات البدنية، وذلك من خلال الرجوع إلي المراجع العربية المتخصصة في مجال الاختبارات والمقاييس التي تم استخدامها في العديد من الدراسات المرتبطة في البيئة المصرية ووفقاً لمعاملاتها العلمية العالية، وقد تم وضعها في استمارة استطلاع رأي للسادة الخبراء لاختيار أنسب هذه الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية المختارة، وجدول (٦) يوضح الاختبارات البدنية المختارة لأراء السادة الخبراء.

يتضح من جدول (٥) تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة المختارة قيد البحث حسب أهميتها الاختبارات البدنية المرشحة لكل من الصفات البدنية المختارة قد انحصرت ما بين (٦٠٪ إلى ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بالاختبارات التي حققت نسب تزيد عن (٦٠٪) من آراء السادة الخبراء.

وبناء على النسب المئوية لآراء السادة الخبراء، قد تم تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة والاختبارات التي تقسيمها على النحو التالي:

- ❖ اختبار قوة عضلات الرجلين بالوثب للأمام (الوثب العمودي من الثبات).
- ❖ اختبارات لقياس التوازن مرفق •
- ❖ اختبارات لقياس المرونة.
- ❖ اختبار التحمل ٨٠٠م •
- ❖ اختبار لقياس المرونة (اختبار ثني أماما أسفل من وضع الوقوف) •
- ❖ اختبار لقياس التوافق •
- ❖ اختبار لقياس الرشاقة •
- ❖ برنامج تدريبات المباريات المصغرة •

خطوات تصميم برنامج التدريبات على المباريات المصغرة: -

هدف البرنامج: -

يهدف برنامج تدريبات المباريات المصغرة إلي تحسين الصفات البدنية الخاصة قيد البحث، ومراحل الأداء الحركي لبعض المهارات الأساسية المفردة والمركبة قيد البحث في كرة القدم، وذلك على برامج النادي الأهلي تحت ١٢ سنة.

### جدول (٦)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في مدة البرنامج المقترح

العدد	محتوى البرنامج المقترح	المقترحات	النسب المئوية (%)
١	تحديد الفترة الكلية (المناسبة) لتنفيذ البرنامج	ستة أسابيع	٦٠%
		ثمانية أسابيع	٨٠%
		عشرة أسابيع	٢٠%
		أثني عشر أسبوع	١٠%
٢	تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية في الأسبوع	مدتان	٢٠%
		ثلاث مدات	٨٠%
		اربع مدات	٢٠%
		خمس مدات	٢٠%

ويوضح جدول (٦) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في مدة البرنامج المقترح وجدول (٧) يوضح النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في المقترحات التي حصلت على أعلى نسبة موافقة في محتوى البرنامج المقترح

جدول (٧)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في المقترحات التي حصلت على أعلى نسبة موافقة في محتوى البرنامج المقترح

م	المقترحات التي حصلت	النسبة المئوية
١	تحديد الفترة الكلية (المناسبة) لتنفيذ البرنامج	٨٠%
٢	تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية في الأسبوع	٨٠%
٣	تحديد فترة الأحماء خلال الوحدة التدريبية اليومية	٨٠%
٤	تحديد أنسب فترة زمنية للجزء الرئيسي في كل وحدة	٨٠%
٥	تحديد أنسب فترة زمنية لكل وحدة تدريبية يومية في نهاية	٨٠%
٦	تحديد زمن فترة التهدئة خلال الوحدة التدريبية اليومية	٨٠%
٧	تحديد أنسب طريقة تدريب لتنظيم البرنامج والحجم	٧٠%

جدول (٧) يوضح النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في المقترحات التي حصلت على أعلى نسبة موافقة في

محتوى البرنامج المقترح ومن خلال المقابلة الشخصية للسادة الخبراء لاستطلاع آراء سيادتهم حول تقسيم زمن الوحدة التدريبية اليومية كالاتي:

### الجزء الرئيسي وينقسم إلى:

- أ. إعداد بدني : خاص يبدأ من (٢٠) ق وينتهي (٣٠) ق بزيادة تدريجية (٢٠٥ ق) لكل أسبوعين.
- ب. إعداد مهاري: بزم (٣٥ ق) ثابتة طوال فترة البرنامج من بداية الأسبوع الأول حتى نهاية الأسبوع السادس.
- ج. الجزء الختامي: بزم (٥ ق) طوال فترة التدريب.  
الدراسة الاستطلاعية:  
الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٢) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك في الفترة الزمنية من ١٠ / ٧ / ٢٠١٩م إلي ١٥ / ٧ / ٢٠١٩م وذلك للتعرف على:

١. إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة.
٢. التحقق من مدى صلاحية أجهزة القياس المستخدمة ومعاييرها.
٣. تحديد أنسب المواعيد لأجراء الاختبارات.
٤. التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق التجربة الأساسية.
٥. تحديد الأسلوب التنظيمي لإجراء القياسات وفقاً للأداء.
٦. تدريب الأيدي المساعدة على كيفية وطريقة حساب القياسات.
٧. التعرف على مدى مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
٨. اختيار المكان ومناسبته لإجراء الاختبارات والقياسات المستخدمة.

جدول (٨)

معامل الصدق للاختبارات المهارية المستخدمة

قيمة ت	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحده القياس	الاختبارات
	ع+	س	ع+	س		
٤.٦٢	٠.١٢	٢.٤١	٠.١٤	٢.٨١	درجة	تمرير الكرة من مسافة ٢٥م على دائرة
٣.٨٥	٠.١٠	١.٥١	٠.١١	١.٩٧	درجة	التصويب على المرمى مقسم يمين
٣.١١	٠.١٢	١٢.٨٨	٠.١٦	١٢.١٠	ث	الجري بالكرة ٥٠م عدو
٣.٤٥	٠.١٩	٨.٣١	٠.١٧	٨.٢٠	ث	السيطرة على الكرة القادمة من الزملاء
٣.٦٨	٠.٢٥	١٣.٥٤	٠.٣٢	١١.٥٨	ث	الجري الزجاجة بالكرة ٢٥م
٣.٥٤	٠.٣١	١٠.١٢	٠.٤٧	١١.٣١	متر	رمية التماس

ن=١٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٨٢

يتضح من الجدول (٨) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في نتائج اختبارات المتغيرات المهارية قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنوية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة، ومما يدل على صدق الاختبارات المهارية المستخدمة.

جدول (٩)

معامل الصدق للاختبارات المهارية المركبة المستخدمة

ن = ١٢

الاختبارات	وحده القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة ت
		س	ع	س	ع	
الاستلام ثم التمرير	زمن	١٢.٥٢	٠.١١	١٤.٢٢	٠.٢٢	٥.٢١
	درجة	٩.٥٥	٠.١٦	٨.٦٢	٠.١٤٧	٣.٥٩
الاستلام ثم التصويب	زمن	٧.٢٣	٠.٢٥	٩.٥٤	٠.٣١	٤.٢٦
	درجة	١.٥٥	٠.٢٧	١.٣٥	٠.١٨	٤.٨٥
الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب	زمن	١٣.٢٢	٠.١٩	١٦.٣٥	٠.٢١	٤.٣٣
	درجة	١.٥٦	٠.٢	١١.	٠.٣	٦.٥
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن	١١.٢٠	٠.١٧	١٣.٥٤	٠.١٧	٤.٢٩
	درجة	١.٦١	٠.٢٠	١.٥	٠.٢	٤.٩٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٨٢

يتضح من الجدول (٩) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في نتائج اختبارات المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة، ومما يدل على صدق الاختبارات المهارية المستخدمة.

١- ثبات الاختبارات عن طريق إعادة التطبيق

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات المستخدمة وذلك بعد تطبيقها على عينة مكونة من (١٢) لاعب وهي نفس العينة المستخدمة لإيجاد صدق الاختبارات حيث ان تطبيق الاختبارات على نفس اللاعبين بعد ٥ أيام من التطبيق الأول وجدول (١٠) يوضح معاملات ثبات الاختبارات.

جدول (١٠)

معامل الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة

ن=١=٢=٦

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحده القياس	الاختبارات
	ع+	س	ع+	س		
٠.٩٥٤	٠.١٨	٢٨.٩١	٠.١١	٢٨.٥٤	سم	المثب العمودي
٠.٩٤٧	٠.٢١	٤.٦٥	٠.٢١	٤.٦٩	ث	عدو ٣٠م من بداية الحركة
٠.٩٦٦	٠.١٨	٣.٤١	٠.١٧	٣.٤٤	ق	الجرى ٨٠٠ متر
٠.٩٤٧	٠.٢٢	٢١.٢٠	٠.٣٢	٢١.٢٨	ث	اختبار بارو للرشاقة
٤٤	٠.٢١	٧.٥٥	٠.١٨	٥.٦٤	ث	الوقوف على مشط القدم
٠.٩٨٥	٠.١٧	٣.٦١	٠.٢١	٩٤.	س	ثنى الجذع أماما أسفل من

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من الجدول (١٠) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

جدول (١١)

معامل الثبات للاختبارات المهارية المستخدمة

ن=١٢

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحده القياس	الاختبارات
	ع+	س	ع+	س		
٠.٩٥٨	٠.٢٥	٢.٨٨	٠.١١	٢.٦١	درجة	تمرير الكرة من مسافة ٢٥م على
٠.٩٩٤	٠.١١	١.٧٧	٠.١٠	١.٦٤	درجة	التصويب على المرمى مقسم يمين
٠.٩٢٥	٠.١٦	١١.٩٤	٠.١٢	١٢.١٠	ث	الجرى بالكرة ٥٠م عدو
٠.٩٣١	٠.١٨	٨.٥٤	٠.١٦	٨.٣١	درجة	السيطرة على الكرة القادمة من
٠.٩١٠	٠.١١	١٢.٤٦	٠.١٦	١٢.٦١	ث	الجرى الزجاجة بالكرة ٢٥م
٠.٩٣١	٠.١٨	١١.٦٧	٠.١٦	١١.٤٤	متر	رمية التماس

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من الجدول (١١) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

جدول (١٢)

معامل الثبات للاختبارات المهارية المركبة المستخدمة

ن = ١٢

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		حده القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
١٣.٤١	٠.١٥	١٣.٣٥	٠.١٢	١٣.٤٠	زمن	الاستلام ثم التمرير
٩.١٠	٠.١٠	٩.٠٥	٠.١٧	٩.١٢	دحة	
٧.٥٢	٠.٣٤	٧.٤١	٠.٢٢	٧.٥٥	زمن	الاستلام ثم التصويب
١.٤٨	٠.١٨	١.٤٦	٠.١٦	١.٥٠	درجة	
١٤.٦٢	٠.٢١	١٤.٦٢	٠.١٧	١٤.٦٨	زمن	الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التصويب
١.٣١	٠.١٤	١.٣١	٠.٢٤	١.٣٥	درجة	
١٠.٦٢	٠.٣٤	١٠.٤٤	٠.١٨	١٠.٥١	زمن	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب
١.٢٢	٠.٣٦	١.٢١	٠.١٠	١.٢٥	دحة	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من الجدول (١٢) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية المركبة المستخدمة قيد البحث.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى عن ما يلي:

- ❖ مناسبة المكان لأجراء الاختبارات والقياسات المستخدمة
- ❖ صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- ❖ تفهم المساعدين لما وجه إليهم من إرشادات
- ❖ مناسبة الاختبارات المستخدمة في البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للبرنامج المقترح على عينة البحث الاستطلاعية التي يبلغ عددهم (٦) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الفعلي ومن خارج العينة الأساسية، وذلك يوم ٢٠ / ٧ / ٢٠١٩م حتى يوم ٢٦ / ٧ / ٢٠١٩م وذلك بهدف التعرف على الآتي:

- ❖ مدى مناسبة التمرينات المستخدمة في البرنامج المقترح على عينة البحث الأساسية.
- ❖ مناسبة عدد مرات التكرار لكل تمرين في الوحدة التدريبية.
- ❖ الفترة الزمنية المناسبة لكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية لتحقيق الهدف من البرنامج
- ❖ عدد التمرينات المستخدمة ونوعها.

- ❖ التأكد من صلاحية المكان، والأدوات المستخدمة في البرنامج
- ❖ تجريب وحدة تدريبية من وحدات البرنامج، للتأكد من أن البرنامج أداة صالحة لتحقيق ما وضع من أجله.

#### وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية الثانية عن الآتي:

١. ملائمة محتوى البرنامج ومناسبته للتطبيق على عينة البحث.
  ٢. إمكانية تعديل بعض التمرينات للتماشي مع قدرات عينة البحث .
  ٣. مدى مناسبة الفترة الزمنية لكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية، والتوزيع الزمني خلال فترة البرنامج الكلية
- ❖ تقنين شدة الحمل المستخدم في برنامج التدريبي على المباريات المصغرة.
  - ❖ أجزاء الوحدة التدريبية اليومية للبرنامج .

#### الجزء التمهيدي ويشمل الأعداد البدني العام والأحماء : -

وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (١٥ ق) ثابتة في بداية كل وحدة تدريبية يومية حتى نهاية البرنامج، وذلك بهدف تهيئة أعضاء الجسم المختلفة بطريقة منتظمة وتدرجية، وإكساب العضلات المرنة والمطاطية المطلوبة، ورفع درجة حرارة الجسم وزيادة سرعة ضربات القلب، والوصول لأقصى درجة استجابة لرد الفعل، والوصول لأقصى استعداد نفسي لتحمل أعباء العمل والحمل التدريبي ، والانتقالي الجزء الرئيسي، وتجنب حدوث الإصابات (٦٤ : ٥٥).

كما تم اختيار التمرينات البسيطة المتنوعة ليكون هناك تشويق وتجديد للاعبين كما أن يستغرق الزمن المخصص لهذا الجزء يكون (٣ / ١) الزمن الكلي المخصص لكل وحدة تدريبية يومية.

#### الجزء الرئيسي أو فترة التدريب الأساسية Work Out

ويعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية حيث أنه يؤدي لتحقيق الهدف، وهو معرفة مدى فاعلية تدريبات من خلال التقسيمات المصغرة على تحسين الصفات البدنية الخاصة، ومراحل الأداء الحركي لبعض المهارات الأساسية المفردة والمركبة قيد البحث في كرة القدم وقد تضمنت هذه جزئين أساسيين هما:

١. إعداد بدني خاص.
٢. إعداد مهاري للتدريب على مراحل الأداء الحركي للمهارات الحركية قيد البحث.
٣. تدريبات على المباريات المصغرة.

### إعداد بدني خاص :-

بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء في بداية البرنامج (٢٠ق) تزداد تدريجياً كل أسبوعين بمعدل (٢.٥) ق حتى تصل إلى (٣٠) ق في نهاية البرنامج، ويحتوي هذا الجزء على مجموعة من التدريبات الأساسية حيث تنوعت أشكال أدائها، وذلك بهدف التنويع والتشويق لعدم تسرب الملل للاعبين.

### الجزء الرئيسي:

يهدف هذا الجزء من البرنامج إلي محاولة تحقيق هدف البرنامج، حيث يشتمل على إعداد برنامج خاص باستخدام مجموعة من التدريبات المتنوعة علي المباريات المصغرة وذلك بهدف تحسين الصفات البدنية الخاصة للعبة المختارة قيد البحث بجانب جزء الأعداد المهاري لیساعد على تحسين الأداء الحركي للمهارات المركبة المختارة قيد البحث.

### الجزء الختامي أو فترة التهدئة

بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٥ق) في نهاية كل وحدة تدريبية يومية بهدف تنظيم عملية التنفس التي تؤدي إلى انتظام معدل ضربات القلب، وعودة أجهزة الجسم المختلفة لحالتها الطبيعية بشكل تدريجي، وقد استخدم الباحث تمرينات الاسترخاء والتهدئة بالعد البطيء لخفض شدة الحمل الواقع على أجهزة الجسم الحيوية، مما يساعد على سرعة رجوع اللاعبين إلى حالتهم الطبيعية التدريبات كلها المستخدمة في البرنامج المقترح.

### الخطوات التنفيذية للبحث:

### القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في الفترة ما بين ٢٧ / ٧ / ٢٠١٩ م إلي ٢٩ / ٧ / ٢٠١٩ م في كلا من المتغيرات الآتية:

- تم قياس السن والطول والوزن.
- ثم قياس الصفات البدنية الخاصة المختارة قيد البحث.
- تم قياس المهارات الأساسية المختارة قيد البحث.
- تم قياس المهارات الأساسية المركبة المختارة قيد البحث.

### تطبيق تجربة البحث الأساسية:

بعد أن تأكد الباحث من تجانس مجموعة البحث قام بتطبيق تجربة البحث الأساسية في الفترة ما بين يوم الاربعاء ٣١/٧/٢٠١٩ م إلي يوم الاثنين ٢٣ / ٩ / ٢٠١٩ م وقد استغرقت مدة التطبيق الفعلي للبرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً في أيام (الاثنين، الأربعاء، الخميس) وبزيادة الزمن (٢.٥) ق كل أسبوعين حدث زيادة في مواعيد التدريب، ما بينه لنسب آراء السادة الخبراء حول تحديد مدة الوحدة التدريبية اليومية وعدد مرات التدريب في الأسبوع الواحد



وكذلك زمن كل وحدة تدريبية وقد تم تطبيق البرنامج في ملعب النادي, وقد اشتمل محتوى الوحدة التدريبية على الجزء التمهيدي - والجزء الرئيسي والجزء الختامي, وقد تم مراعاة الأسس العلمية السليمة أثناء التطبيق

#### القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث وعددها ( ١٦ ) برعم وذلك في يوم الأربعاء الموافق ٢٥ / ٩ / ٢٠١٩ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٦ / ٩ / ٢٠١٩ م في الصفات البدنية المختارة قيد البحث، والمهارات الأساسية قيد البحث والمهارات الأساسية المركبة قيد البحث ، وذلك بنفس الشروط والظروف، وب نفس الطريقة، وب نفس الترتيب الذي تم في القياس القبلي

#### المعالجات الإحصائية :-

وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- إختبار (ت) T, Test لدلالة الفروق
- معدل النسب التقدم (%)

عرض النتائج :

جدول (١٣)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدى) لدى عينة البحث للمتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١٦

الاختبارات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت
		ع±	س	ع±	س			
الوثب العمودى	سم	١.٢٠	٢٨.٦٥	٠.٢٤	٣٣.٥٨	٤.٩٣	٪١٤.٦٨	٩.٦٥
عدو ٣٠ من بداية	ث	١.٣٣	٤.٦٥	١.٢١	٣.٥٤	١.١١	٪٢٣.٨٧	١٠.٢٧
الجرى ٨٠٠ متر	ق	١.٠٨	٣.٤١	١.٠٢	٣.١٥	٠.٢٦	٪٧.٦٢	٨.٣٣
اختبار باره للإشاقة	ث	١.٣٢	٢١.١٥	١.٢٤	١٩.٣٢	١.٨٣	٪٨.٦٥	٧.٦١
الوقوف على مشط	ث	١.٢٧	٥.٥٨	١.١٣	١٣.٥٢	٧.٩٤	٪٥٨.٧٢	١٦.٢٧
ثني الحذع أماما	س	١.٣٦	٣.٥	١.١٢	٦.٦١	٢.٦٦	٪٤٠.٢٤	٩.٣٦

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

جدول (١٤)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدى) لدى عينة البحث للمتغيرات المهارية قيد البحث

ن=١٦

الاختبارات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت
		ع±	س	ع±	س			
تمديد الكرة من مسافة ٢٥	دحة	٠.٣٥	٢.٥٤	٠.٣١	٢.٨٨	٠.٣٤	٪١١.٨٠	٣.٦٩
التصويب على المرمى مقسم	درجة	٠.١٥	١.٥٨	٠.١٧	٢.٢٥	٠.٦٧	٪٢٩.٧٧	٥.١٨
الجرى بالكرة ٥٠ م عدو	ث	٠.٣٣	١٢.٦١	٠.٣٧	١٠.٣٦	٢.٢٥	٪٢١.٧١	٥.١٠
السيطرة على الكرة القادمة	عدد	٠.٢٧	٨.٢٥	٠.٦٩	١٠.٦٥	٢.٤٠	٪٢٢.٥٣	٦.٣٨
الجرى الزجاجى بالكرة ٢٥ م	ث	٠.٢٤	١٢.٦	٠.٢٢	١٠.١٣	٢.٥	٪٢٠.٠٤	٦٣.
رمية التماس	متر	٠.٣٣	١.٢٩	٠.٣٩	١٤.٣٨	٣.٠٩	٢١.٤	٤٨٥

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

### جدول (١٥)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) لدى عينة البحث للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

ن=١٦

الاختبارات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±			
الاستلام ثم التمرير	زمن	١٣.٤١	٠.٢٢	١١.٣٥	٠.٢٤	٢.٠٦	%١٥.٣٦	٧.٣٦
	درجة	٩.١٠	٠.١٧	١٠.٦٥	٠.١٧	١.٥٥	%١٤.٥٥	٧.٣٣
الاستلام ثم التصويب	زمن	٧.٥٢	٠.٣٦	٧.١٢	٠.١١	٠.٤٠	%٥.٣١	٧.٦٩
	درجة	١.٤٨	٠.٢٤	١.٨٨	٠.٣٥	٠.٤٠	%٢١.٢٧	٦.٥٨
الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير	زمن	١٤.٦٢	٠.١٥	١١.٢٣	٠.٢٨	٣.٣٠	%٩.٦٦	٣.٧٤
	درجة	١.٣١	٠.١٢	١.٨٥	٠.٢٠	٠.٥٤	%٢٩.١٨	٦.٥٥
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن	١٠.٦٢	٠.١٨	٨.٤٥	٠.١١	٢.١٧	%٢٠.٤٣	٦.٧٨
	درجة	١.٢٢	٠.٢١	١.٧	٠.٤	٠.٤	%٢٦٩٤	٦.٦

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها: -

بناءً على التحليلات الاحصائية التي استخدمها الباحث وفي ضوء اهداف البحث وفي

حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية: -

❖ مناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات

القبلي والبعدي في القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي

يتضح من جدول (١٣) أن اختبار الوثب العمودي في القياس القبلي كان المتوسط

الحسابي (٢٨.٦٥) والانحراف المعياري (١.٢٠) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي

(٣٣.٥٨) والانحراف المعياري (٠.٢٤) وكان الفرق بين المتوسطين (٤.٩٣) ونسبة التحسن

(%١٤.٦٨) وكانت قيمة ت (٩.٦٥)

يتضح من جدول (١٣) أن اختبار عدو ٣٠ من بداية الحركة في القياس القبلي كان

المتوسط الحسابي (٤.٦٥) والانحراف المعياري (١.٣٣) بينما في القياس البعدي كان المتوسط

الحسابي (٣.٥٤) والانحراف المعياري (١.٢١) وكان الفرق بين المتوسطين (١.١١) ونسبة

التحسن (%٢٣.٨٧) وكانت قيمة ت (١٠.٢٧)

يتضح من جدول (١٣) أن اختبار الجري ٨٠٠ متر في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (٣.٤١) والانحراف المعياري (١.٠٠٨) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (٣.١٥) والانحراف المعياري (١.٠٠٢) وكان الفرق بين المتوسطين (٠.٢٦) ونسبة التحسن (٧.٦٢) وكانت قيمة ت (٨.٣٣)

يتضح من جدول (١٣) أن اختبار بارو للرشاقة في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (٢١.١٥) والانحراف المعياري (١.٣٢) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (١٩.٣٢) والانحراف المعياري (١.٢٤) وكان الفرق بين المتوسطين (١.٨٣) ونسبة التحسن (٨.٦٥٪) وكانت قيمة ت (٧.٦١)

يتضح من جدول (١٣) أن اختبار الوقوف على مشط القدم في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (٥.٥٨) والانحراف المعياري (١.٢٧) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (١٣.٥٢) والانحراف المعياري (١.١٣) وكان الفرق بين المتوسطين (٧.٩٤) ونسبة التحسن (٥٨.٧٢٪) وكانت قيمة ت (١٦.٢٧)

يتضح من جدول (١٣) أن اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (٣.٩٥) والانحراف المعياري (١.٣٦) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (٦.٦١) والانحراف المعياري (١.١٢) وكان الفرق بين المتوسطين (٢.٦٦) ونسبة التحسن (٤٠.٢٤٪) وكانت قيمة ت (٩.٣٦)

ويبين كلاً من مسعد علي محمود، محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي (٢٠٠٣م) أن الاعداد الخاص يهدف إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط الرياضي التخصصي ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية معا طبقا لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس وخاصة خلال فترة المنافسات .

ويذكر "محمد رضا الوقاد" (٢٠٠٣م) أنه لتحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين في كافة المراحل السنية والوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق من الإعداد البدني وما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي القوة-السرعة-التحمل (الجلد)- المرونة- الرشاقة(المهارة)، وهذه العناصر تعبر من أهم صفات لاعب كرة القدم ولذلك فهي من أهم أهداف خطة التدريب عند العمل في تنمية وتطوير الإعداد البدني بقسمية العام والخاص.

بذلك يتحقق الفرض الذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في القدرات المهارية المفردة للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٤) أن اختبار تمرير الكرة من مسافة ٢٥م على دائرة في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (٢.٥٤) و الانحراف المعياري (٠.٣٥) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (٢.٨٨) و الانحراف المعياري (٠.٣١) وكان الفرق بين المتوسطين (٠.٣٤) ونسبة التحسن (١١.٨٠٪) وكانت قيمة ت (٣.٦٩)

يتضح من جدول (١٤) أن اختبار التصويب على المرمي مقسم يمين وشمال في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (١.٥٨) و الانحراف المعياري (٠.١٥) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (٢.٢٥) و الانحراف المعياري (٠.١٧) وكان الفرق بين المتوسطين (٠.٦٧) ونسبة التحسن (٢٩.٧٧٪) وكانت قيمة ت (٥.١٨)

يتضح من جدول (١٤) أن اختبار الجري بالكرة ٥٠م عدو في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (١٢.٦١) و الانحراف المعياري (٠.٣٣) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (١٠.٣٦) و الانحراف المعياري (٠.٣٧) وكان الفرق بين المتوسطين (٢.٢٥) ونسبة التحسن (٢١.٧١٪) وكانت قيمة ت (٥.١٠)

يتضح من جدول (١٤) أن اختبار السيطرة على الكرة القادمة من الزملاء في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (٨.٢٥) و الانحراف المعياري (٠.٢٧) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (١٠.٦٥) و الانحراف المعياري (٠.٦٩) وكان الفرق بين المتوسطين (٢.٤٠) ونسبة التحسن (٢٢.٥٣٪) وكانت قيمة ت (٦.٣٨)

يتضح من جدول (١٤) أن اختبار الجري الزجاجي بالكرة ٢٥م في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (١٢.٦٧) و الانحراف المعياري (٠.٢٤) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (١٠.١٣) و الانحراف المعياري (٠.٢٢) وكان الفرق بين المتوسطين (٢.٥٤) ونسبة التحسن (٢٠.٠٤٪) وكانت قيمة ت (٧.٦٣)

يتضح من جدول (١٤) أن اختبار رمية التماس في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (١١.٢٩) و الانحراف المعياري (٠.٣٣) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (١٤.٣٨) و الانحراف المعياري (٠.٣٩) وكان الفرق بين المتوسطين (٣.٠٩) ونسبة التحسن (٢١.٤٨٪) وكانت قيمة ت (٤.٨٥)

ويري حسن أبو عبدة (٢٠٠٨ م) ان تعلم المهارة وإتقانها يبدأ منذ فترة الناشئين يتم إصلاح الخطأ يمكن أيضا أن يحدث مع اللاعبين الكبار ويخطئ المدير الفني الذي يعتقد أن ما طبع عليه الأداء اللاعبين من أخطاء في الأداء مهارة فنية لا يمكن إصلاحه فقد ثبت علميا أن ذلك ممكن ولا حجة لمدير فني يجد أن هناك خطأ في أداء اللاعب عند التصويب على المرمى (وهي مهارة لها الفاصل في تحديد مباراة كرة القدم) ويقوم بإصلاح طريقة ركل الكرة خطوة خطوة يتعلم اللاعب الطريقة السليمة عند التصويب على المرمى.

ويبين ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٨م) أن كرة القدم تحتوى على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبى والعضلي أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والإتجاه المناسب .

#### بذلك يتحقق الفرض الذى ينص على :

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الاداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث : توجد فروق إحصائيا ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في القدرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٥) أن اختبار الاستلام ثم التمرير كان الزمن في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (١٣.٤١) و الانحراف المعياري (٠.٢٢) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (١١.٣٥) و الانحراف المعياري (٠.٢٤) وكان الفرق بين المتوسطين (٢.٠٦) ونسبة التحسن (١٥.٣٦٪) وكانت قيمة ت (٧.٣٦) بينما اختبار الاستلام ثم التمرير كانت الدرجة في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (٩.١٠) و الانحراف المعياري (٠.١٧) وفي القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (١٠.٦٥) و الانحراف المعياري (٠.٢٤) وكان الفرق بين المتوسطين (١.٥٥) ونسبة التحسن (١٤.٥٥) وكانت قيمة ت (٧.٣٦)

يتضح من جدول (١٥) أن اختبار الاستلام ثم التصويب كان الزمن في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (٧.٥٢) و الانحراف المعياري (٠.٣٦) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (٧.١٢) و الانحراف المعياري (٠.١١) وكان الفرق بين المتوسطين (٠.٤٠) ونسبة التحسن (٥.٣١) وكانت قيمة ت (٧.٦٩) بينما اختبار الاستلام ثم التمرير كانت الدرجة في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (١.٤٨) و الانحراف المعياري (٠.٢٤) وفي القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (١.٨٨) و الانحراف المعياري (٠.٣٥) وكان الفرق بين المتوسطين (٠.٤٠) ونسبة التحسن (٢١.٢٧٪) وكانت قيمة ت (٦.٥٨)

يتضح من جدول (١٥) أن اختبار الاستلام ثم الجري ثم المراوغة ثم التمرير كان الزمن في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (١٤.٦٢) و الانحراف المعياري (٠.١٥) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (١١.٢٣) و الانحراف المعياري (٠.٢٨) وكان الفرق بين المتوسطين (٣.٣٠) ونسبة التحسن (٩.٦٦٪) وكانت قيمة ت (٣.٧٤) بينما اختبار الاستلام ثم التمرير كانت الدرجة في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (١.٣١) و الانحراف المعياري (٠.١٢) وفي القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (١.٨٥) و الانحراف المعياري (٠.٢٠) وكان الفرق بين المتوسطين (٠.٥٤) ونسبة التحسن (٢٩.١٨) وكانت قيمة ت (٦.٥٥)

يتضح من جدول (١٥) أن اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب كان الزمن في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (١٠.٦٢) و الانحراف المعياري (٠.١٨) بينما في القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (٨.٤٥) و الانحراف المعياري (٠.١١) وكان الفرق بين المتوسطين (٢.١٧) ونسبة التحسن (٢٠.٤٣٪) وكانت قيمة ت (٦.٧٨) بينما اختبار الاستلام ثم التمرير كانت الدرجة في القياس القبلي كان المتوسط الحسابي (١.٢٢) و الانحراف المعياري (٠.٢١) وفي القياس البعدي كان المتوسط الحسابي (١.٦٧) و الانحراف المعياري (٠.١٤) وكان الفرق بين المتوسطين (٠.٤٥) ونسبة التحسن (٢٦.٩٤٪) وكانت قيمة ت (٦.٦٦)

ويري طارق جابر (٢٠٠٢م) إن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتميز بكثرة الأداء المهاري المركب داخلها مما يعتمد عليه اللاعبون في حسم المباراة لصالحهم وعلى ذلك فإن امتلاك اللاعب لها يعد أمراً ضرورياً وهاماً لتنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة.

ويشير حسن أبو عبدة (٢٠٠٤م) أن الأداءات الحركية المركبة من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب، وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة، وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته

يشير محمد سلطان (٢٠٠٤م) إلى انه في ظل التطورات التي طرأت على كره القدم عامه وخطط اللعب الدفاعية خاصة مما يتطلب من اللاعب أن يتقن الأداء المهاري المركب حتى يستطيع التغلب على هذه الخطط الدفاعية وتنفيذ الواجب الهجومي المطلوب منه علي اعلي مستوى وبشكل مؤثر.

حيث أن طبيعة الأداء في تلك الألعاب الجماعية تحتم على اللاعبين استخدام أفعال أو أداءات حركية مركبة (مهارات) في صيغة وأشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب. كما ترتبط مع بعضها البعض في وحدات كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكل في النهاية نظاماً خاص، ويسمي هذا النظام من وجهة النظر البيو ميكانيكية بالمنظومة الحركية.

**بذلك يتحقق الفرض الذي ينص على:**

توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في القدرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

#### الاستنتاجات :-

- في ضوء نتائج التحليل الوصفي لدي عينة البحث ومناقشة النتائج وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحث التوصل إلى الإستنتاجات التالية:
- ❖ توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
  - ❖ توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض القدرات المهارية المفردة للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
  - ❖ توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض القدرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .



#### التوصيات : -

في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

- ١-الاستعانة بالبرنامج التدريبي الخاص بالمباريات المصغرة والمعد من قبل الباحث
- ٢-الاستفادة من المباريات المصغرة في معظم أجزاء الوحدات التدريبية لأنها تحقق أهداف (بدنية  
\_مهارة مفردة. مركبة) وغيرها
- ٣-عمل دراسات مقارنة بين المراحل السنوية المختلفة ومعرفة تأثير المباريات المصغرة على جوانب  
الاعداد المختلفة
- ٤-تطبيق الدراسة علي متغيرات أخرى مثل المتغيرات الفسيولوجية \_الخطط الهجومية والدفاعية

### المراجع العربية :

- ١- أحمد فرج الله إسماعيل : تأثير تدريبات الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٨ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ٢٠٠٣ م .
- ٢- أمر الله البساطي، محمد كشك : أسس الأعداد المهارى والخططي في كرة القدم، مدون ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٣- ----- : أثر توجيه حمل المباريات المصغرة لتحسين القدرة الهوائية على مستوى الأداء البدني - المهاري في كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ٢٥ ، العدد ٦٠ ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ٢٠٠٢م
- ٤- حسن السيد أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ، ( ط٤ ) ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٥- -----:الإعداد المهارى للاعبي كرة القدم ( النظرية والتطبيق ) ، الطبعة الثامنة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٨م
- ٦- طارق جابر: "تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب علي فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٢م
- ٧- عويس الجبالي: "التدريب الرياضي النظري والتطبيق"، ط٢، دار G.M.S، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٨- محمد سلطان: "نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة علي أداء بعض المبادئ الخططية لناشئ كرة القدم"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٣، كلية التربية الرياضية، للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م
- ٩- محمد رضا الوقاد: "التخطيط الحديث في كرة القدم"، ط١، دار السعادة للطباعة ، ٢٠٠٣م
- ١٠- محمد عبد الستار ( ٢٠٠٥م): تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ١١- محمد مصلحي (٢٠١٦م): تأثير المباريات المصغرة على بعض الصفات البدنية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة- كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق- المجلد الثاني - النصف الأول.



ياسر الجوهري (٢٠٠٨م): تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى براعم كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ببنها ، العدد الأول ، جامعته بنها .

#### المراجع الأجنبية :

- 13- House, W. (2007) : Game Situation for Soccer – Themed Exercises and Small Sided Games, – Ireland football .Federation coaches course , Ireland
- 14- Houssain, M. : Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten, Dr. Kovač Verlag, Hamburg , Deutschland , 2006.
- 15- **Pride, A Training Cycle Football Condition:** Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper , Ottawa, Canada , 2004
- 16- **Rius, J** : Teaching the Skills of Soccer: 900+ Exercises and Games, Reed swain inc Publishing ,Spring City ,Pennsylvania , USA , 2001
- 17- **Small , G** : Small Sided Games Study Of Young Football Players In Scotland, master degree in football University of Abertay Dundee , Scotland .2006
- 18- **Williems , K. & Owen , A.** : The Impact of Player Numbers on the Physiological Responses to Small Sided Football Games, Journal of Sports Science and Medicine ,1(10):150–158 , 2007.
- 19- **Wood, J .** : Time–Motion, Heart Rate, Perceptual and Motor Behavior Demands in Small–Sides Soccer Games ,2007.

## مستخلص البحث باللغة العربية

أ.د/ ياسر محفوظ الجوهري

أ.م.د/ محمد محمود مصيلحي

الباحث/رامي سلامة محمود عبد الحفيظ

عنوان البحث: "تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم"

السنة: ( ٢٠٢٠ م )

أهداف البحث: يهدف البحث إلى محاولة التعرف على فاعلية تدريبات باستخدام المباريات المصغرة وتأثيرها على المتغيرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة قيد البحث لبراعم كرة القدم. منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس ( القبلي - البعدي) على مجموعة تجريبية واحدة.

عينة البحث: يمثل مجتمع البحث براعم كرة القدم من أندية الأهلي وانبى والنوبى والمسجلين بفرع الاتحاد المصرى لكرة القدم لكرة القدم للموسم الرياضى و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم (الاهلى) وبلغ حجم العينة (٢٠) برعم كمجموعة تجريبية.

أهم النتائج: فى ضوء نتائج التحليل الوصفى وفى حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمهارات المركبة لصالح القياسات البعدية
- التدريبات المهارية فى الملاعب المصغرة أدى إلى تحسن مستوى أداء المهارات المركبة قيد الدراسة
- التدريب على المباريات المصغرة أدى إلى زيادة التفاهم بين اللاعبين وبالتالي زيادة الأداء الناجح
- البرنامج التدريبي حقق تحسن وارتفاع فى مستوى الأداء البدني والمهاري لدى عينة الدراسة.

## Abstract in Arabic

Prof/Yaser Mahfouz EL Goharl

Prof/Mohamed Mahmoud Moslehi

### Introduction Research:

Baha Eddin Ibrahim (2000) notes that recent years have witnessed scientific progress in the field of physical preparation after having for many years been more remarkable than knowledge. The good knowledge of the scientific principles, along with the technological development in developing these programs and solutions for many problems in this area, That the developed countries mathematically took care of the physical preparation is of utmost importance(18:33).

Ashraf Jabir (2000) states that the teaching of basic skills is a complex process that requires scientific codification. The objective of the vocational education process is to attempt to master the basic skills in order to achieve the best possible level through the various exercises prepared and implemented by football coaches on the field. Good with ease and smoothness in performance, accuracy and control as well as the economy of movement(7:1).

Aweys al-Jabali (2001) points out that physical numbers represent the main base on which to build proficiency and achieve high levels of artistic performance, which is the basic entry point for the player to high levels(34:45).

Hassan Abu Abdu (2004) stated that football experts agreed that the elements of physical fitness necessary for football players are five elements: – Endurance – Strength – Speed – Fitness – Flexibility(23:16).

Muhammad Kishk and Ammar Allah Al-Basati (2000) note that the skillful preparation is one of the basic aspects of the training process in



football. The skillful performance in football represents a set of individual motor performances that are integrated with the ball and require the player's physical and mental abilities to be integrated together to achieve this performance. The ability of a high-level footballer is not only related to their playing skills, but to their ability to properly test and integrate those skills with each other and their performance depending on the requirements of the playing position(13:163).