

تأثير تدريبات تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم

* د/ علاء الدين أسامة أحمد عطية

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة العريش.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد مرحلة الناشئين مرحلة عمرية أكثر تقدماً أي تلي مرحلة التعلم فان أساليب وطرق التدريب لابد وأن تتخذ شكلاً آخر يتواءم مع كيفية إستخدام تلك المهارات خلال الأداء التنافسي، وبمعنى آخر لابد وأن تعد التدريبات الخاصة بتطوير الأداء المهاري بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب خلال المباراة، حيث يقع الناشئين تحت تأثير عدة عوامل تفرض عليه نوعاً من الأداء المهاري تحت الضغوط يختلف عن الأداء الحر. (٢: ٢٢)

ويشير " حسن أبو عبده " ٢٠٠١م بأن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر أحد الأسس المهمة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي لأن أي خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الإعتبار كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون إمتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية. (٦: ٣٧)

ويذكر " مفتي ابراهيم " ١٩٩٧م أنه كلما أقتربت 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. (١١: ٢٠٠)

ويؤكد " إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد " ١٩٩٦م أن تلك التدريبات في المساحات المختلفة تؤدي إلى تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على الأداء والتفكير الجيد وهذا يعني أن تصميم تلك التدريبات بطرق وأساليب متعددة ومتغيرة المواقف، وبتكرار التدريب عليها يمكن أن تساعد اللاعب على الفهم السريع للأداء والتحرك المطلوب وأيضاً للمواقف المحتمل مجابتهها أثناء المباراة. (١: ١٣٥)

وتتطلب أشكال اللعب التعاون بين اللاعبين لتنفيذ الواجبات الحركية ومن المطلوب أن يقوم

اللاعبون بتنسيق تحركاتهم من حيث الزمان والمكان بما يلائم ظروف اللعب التي تشابه ظروف المباراة وتخدم هذه الألعاب المشابهة للمباراة تنمية وصقل المهارات والتحركات الخاصة بكرة القدم هذا وتعتبر أشكال اللعب خطوة تمهيدية لمباراة كرة القدم. (٧: ٢٠٠)

وإن الإهتمام المتزايد لكرة القدم في جميع دول العالم يكون من خلال توفير الأجواء المناسبة لتطوير وتنمية الناشئين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وذهنياً، ومن خلال عمل الباحث كمدرّب للناشئين في نادي أبي صقل الرياضي في المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة لاحظ عدم وجود تدريبات تعمل على خلق ضغط على اللاعب الناشئ بنفس أجواء المباراة أي مواقف مشابهة للمباراة وشكل اللعب، ولاحظ أيضاً في بعض الأحيان تسرب اللاعبين الناشئين من التدريب وخاصة أثناء التدريب البدني ومن هنا جاءت فكرة استخدام تدريبات تبعاً لشكل اللعب التي تعمل على وضع اللاعب في موقف مشابه لموقف المباراة وإشراك جميع اللاعبين في التدريب وزيادة تنافس اللاعبين أثناء التدريب ولاحظ الباحث في بعض المباريات لهذا الفريق أن العديد من اللاعبين يتصف أدائهم بالبطء وعدم القدرة على الأداء البدني والمهاري الجيد في ظل ضغط المنافس، ولتحقيق هذه الغاية المرجوة كان لابد من استخدام تلك التدريبات تبعاً لشكل اللعب.

ثانياً : هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم في المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة.

ثالثاً : فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

والمهارية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً : بعض المصطلحات المستخدمة في البحث:

- ١- تدريبات تبعاً لشكل اللعب: *

هي التدريبات أو الألعاب الصغيرة المعدلة بما تلائم متطلبات لعبة كرة القدم البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والفسولوجية بحيث تكون محددة بقواعد وتعليمات وشروط ويكون عدد اللاعبين ٤ فأكثر وبوجود منافس وأهداف ضمن مساحة محددة ومشابهة لملاعب كرة القدم من حيث التناسب بين الطول والعرض.

خامساً: الدراسات المرجعية:

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات المرجعية وفي ضوء متغيرات الدراسة تم تقسيم الدراسات المرجعية كما يلي:

١- الدراسات المرجعية العربية:

- دراسة " ذو الفقار صالح، عبد الرحيم عاشور، لمياء حسن محمد " (٢٠٠٦م) (٨) وعنوانها " تأثير استخدام ملعب صغير في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم "، وهدفت الدراسة إلى التعرف

على تأثير استخدام ملعب صغير في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وأجريت الدراسة على (٢٢) لاعب من لاعبي منتخب البصرة للشباب، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي.

- دراسة " أشرف محمد على " (١٩٩٨م) (٤) بهدف وضع بطارية إختبار لقياس الإستعداد البدني والمهاري لناشئي كرة القدم من ١١- ١٣ سنة، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، وعينة البحث قوامها ٢٠ ناشئاً ممارساً، ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها الإختبارات الآتية (ركل الكرة لمسافة بالقدم اليمنى واليسرى- تنطيط الكرة على الرأس- ضرب الكرة بالرأس لمسافة ضرب الكرة بالرأس على الحائط- الوثب العمودي من الثبات- الجري المتعرج بالكرة- رمية التماس لمسافة- عدو ٣٠- الوثب العريض من الثبات- إختبار بارو للرشاقة- حائط الصد في دقيقة- جري ومشي ٦٠٠ ياردة)، وكذلك أن البطارية تفرق بين العينات المتضادة.

- دراسة " محمود وجيه حمدي، إلهام عبد المنعم أحمد " (٢٠٠٥م) (١٠) وعنوانها " فاعلية التدريب بإستخدام الملاعب المصغرة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة "، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية التدريب بإستخدام الملاعب المصغرة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، وأجريت الدراسة على (٣٢) طالب من طلاب الفرقة الثالثة بجامعة السلطان قابوس العام الجامعي ٢٠٠٤/٢٠٠٥م وإستخدم الباحثين المنهج التجريبي.

- دراسة " أحمد فرج الله إسماعيل " (٢٠٠٣م) (٣) وعنوانها " تأثير الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير

الملاعب المصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم، وأجريت الدراسة على (٣٠) من لاعبي نادي الصيد، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي.

٢ - الدراسات المرجعية الأجنبية:

- دراسة " ديلال وآخرون " (Dellal, et all ٢٠١٢م) (١٣) وعنوانها " أثر الألعاب الجانبية الصغيرة والكبيرة على بعض المتغيرات المهارية والفسولوجية وعلاقتها بمواقع لاعبي النخبة في كرة القدم"، وهدفت الدراسة إلى مقارنة أثر تغيرات القواعد العامة على المتطلبات المهارية والفسولوجية للاعبين النخبة في كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) لاعباً .

- دراسة " كاساميكنا وآخرون Casamichana, et all " (٢٠١٢م) (١٢) بعنوان " مقارنة أثر المباريات الودية (FM) والألعاب الجانبية الصغيرة (SG) على بعض المتغيرات الفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم شبه المحترفين بإستخدام تقنية نظام تحديد الموقع"، وأظهرت النتائج فروقات هامة بين الألعاب الجانبية الصغيرة والمباريات الودية للمتغيرات، حيث تم التوصل إلى أن عبء العمل الكلي للألعاب الجانبية الصغيرة أعلى من المباريات الودية.

- دراسة " اوين وآخرون Owen, et all " (٢٠١٢م) (١٥) بعنوان " أثر المداخلة التدريبية للألعاب الجانبية الصغيرة في فترة زمنية على الأداء الفسولوجي للاعبين النخبة المحترفين"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر المداخلة التدريبية للألعاب الجانبية الصغيرة لدى لاعبي كرة القدم الأوربيون حيث شارك (١٥) لاعب من لاعبي النخبة الذكور المحترفين، وأظهرت النتائج أن فترة ٤ تدريبات في الأسبوع من الألعاب الجانبية الصغيرة أدت إلى تحسن وتطور مهم في القدرة المتكررة على العدو والتي تحسنت بحيث أصبحت أسرع بعشرة أمتار للعدو في كل مرة، إضافة إلى أن الألعاب الجانبية الصغيرة أدت إلى تطور في الجري لمسافات طويلة.

سادساً : إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

إستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس القبلي والبعدي.

٢- مجتمع البحث:

إشتمل على ناشئي كرة القدم المقيدين بنادي أبي صقل الرياضي في المرحلة السنية تحت ١٦ سنة، والمشاركين في دوري منطقة شمال سيناء لكرة القدم.

٣- عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم بنادي أبي صقل الرياضي في المرحلة السنية تحت ١٦ سنة، والمقيدين بمنطقة شمال سيناء لكرة القدم والمشاركين في دوري نفس المنطقة للناشئين وفي نفس المرحلى السنية تحت ١٦ سنة، وبلغ عددهم (٣٠) ناشئي تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل مجموعة (١٥) ناشئي، كما إستعان الباحث بعدد (٥) ناشئين من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات والدراسة الإستطلاعية.

٤- التجانس والتكافؤ لعينة البحث:

ومن أجل التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، إستخدم الباحث إختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين ونتائج جدول (١) توضح ذلك.

جدول (١)

إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=١٥)		المجموعة الضابطة (ن=١٥)		قيمة (٥)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
السن	سنة	١٥.٤٠	٠.٨٢	١٥.٥٣	٠.٦٣	٠.٤٩	٠.٦٢
طول القامة	سم	١.٦٨	٠.٠٦٩	١.٦٩	٠.٠٦٢	٠.٢٥	٠.٨٠
كتلة الجسم	كجم	٦٢.١٣	٧.٨٧	٦٠.٣٣	٦.٤٧	٠.٦٨	٠.٥٠
التحمل العام	دقيقة	٦.٧٤	٠.٥٨	٦.٧٦	٠.١٠	٠.٠٩	٠.٩٢
السرعة الانتقالية	ثانية	٥.١٥	٠.١٩	٨.١١	٠.٢٩	٠.٤٤	٠.٦٨
تحمل السرعة	ثانية	٣١.٨٩	١.٦١	٣١.٣٧	١.٤٩	٠.٩٢	٠.٣١
تحمل قوة للبطن	مرة	٢٩.٩٣	٢.٥٧	٢٩.٦٠	٢.٩٩	٠.٣٢	٠.٧٤
تنظيف الكرة لمدة دقيقة	مرة	٧٩.٢٦	١٠.٠١	٨١.٢٦	٧.٦٠	١.٩١	٠.٥٤
التمرير الأرضي القصير	عدد	٣.٨٦	٠.٨٣	٣.٨٠	٠.٧٧	٠.٢٢	٠.٨٢
الجرى بالكرة في خط متعرج	ثانية	٢١.٧٧	١.٣٤	٢١.٥٧	١.٢٥	٠.٤١	٠.٦٨
النصويب	عدد	٤.٤٠	١.١٨	٤.١٣	١.٠١	٠.٦٥	٠.٥٢

* قيمة (ت) الجدولية = (٢.٠٤).

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للمتغيرات البدنية والمهارية كانت أقل من قيمة (ت) الجدولية (٢.٠٤) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات بين أفراد المجموعتين وهذا بدوره يعني وجود تكافؤ بين أفراد المجموعتين قبل البدء في تنفيذ البرنامج.

سابعاً : تطبيق البحث:

١- القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات (قيد البحث) على عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من يوم الأربعاء ٢٨/٨/٢٠١٩م إلى يوم السبت ٣١/٨/٢٠١٩م بملعب نادي أبي صقل الرياضي.

٢- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث وعددها (٣٠) لاعب خلال الفترة من ١/٩/٢٠١٩م إلى ٢٤/١٠/٢٠١٩م على عينة البحث الأساسية بنادي أبي صقل الرياضي في المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة.

٣- القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للمتغيرات (قيد البحث) وذلك بعد إنتهاء المدة المقررة لتنفيذ البرنامج أي بعد شهرين، وذلك في الفترة من يوم ٢٥/١٠/٢٠١٩م إلى يوم ٢٩/١٠/٢٠١٩م.

ثامناً : المعالجة الإحصائية:

إستخدم الباحث برنامج (SPSS) حيث تم إستخدام المعاملات التالية (المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري- معامل الإلتواء- إختبار " ت " - معامل الصدق والثبات الذاتي).

تاسعاً : نتائج البحث ومناقشتها:

أ- نتائج البحث:

١- التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق تلة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات

البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ونسب التحسن (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير %
		المتوسط	الإحراف	المتوسط	الإحراف			
التحمل العام	دقيقة	٦.٧٤	٠.٥٨	٥.٩٣	٠.٤٠	٦.٧١	*٠.٠٠٠١	١٢.٠٢ -
السرعة الإنتقالية	ثانية	٥.١٥	٠.١٩	٣.٨١	٠.٢٤	١٥.٩٠	*٠.٠٠٠١	٢٦.٠٢ -
تحمل السرعة	ثانية	٣١.٨٩	١.٦١	٣٠.٠٦	١.١١	٧.١٧	*٠.٠٠٠١	٥.٧٤ -
تحمل قوة للبطن	مرة	٢٦.٩٣	٢.٥٧	٣٠.٨٠	٧.٠١٨	١٢.٦١	*٠.٠٠٠١	١٤.٣٧
تنطيط الكرة لمدة دقيقة	مرة	٧٩.٢٦	١٠.٠١	٩٥.٦٠	٩.٧٥	١٥.١٧	*٠.٠٠٠١	٢٠.٦٢
التمرير القصير الأرضي	عدد	٣.٨٦	٠.٨٣	٥.٧٣	٠.٩٦	٩.٧٢	*٠.٠٠٠١	٤٨.٤٥
الجرى بالكرة في خط متعرج	ثانية	٢١.٧٧	١.٣٤	١٩.١٧	١.٢٢	١٢.٤٤	*٠.٠٠٠١	١١.٩٤ -
التصويب	عدد	٤.٤٠	١.١٨	٦.٧٣	١.١٦	١١.٠٦	*٠.٠٠٠١	٥٢.٩٥

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، قيمة (ت) الجدولية = (٢.١٩) بدرجات حرية (١٤).

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتلك المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي، مما يدل على أن البرنامج التدريبي لتدريبات تبغ لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢- التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح القياس البعدي، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات

البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ونسب التحسن (ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	النسبة المئوية للتغير %
		المتوسط	الإحراف	المتوسط	الإحراف			
التحمل العام	دقيقة	٦.٧٦	٠.٦٠	٥.٩٨	٠.٤٥	٤.٢٢	*٠.٠٠٠١	١١.٥٤ -
السرعة الإنتقالية	ثانية	٦.١١	٠.٢٩	٤.٢٢	٠.٣٦	٩.٢٤	*٠.٠٠٠١	١٧.٤٢ -
تحمل السرعة	ثانية	٣١.٣٧	١.٤٦	٣٠.١٦	١.٢٦	٧.٨٨	*٠.٠٠٠١	٣.٨٦ -
تحمل قوة للبطن	مرة	٢٦.٦٠	٢.٩٩	٢٨.٦٦	٣.١٩	٦.٨٨	*٠.٠٠٠١	٧.٧٤
تنطيط الكرة لمدة دقيقة	مرة	٨١.٢٦	٧.٦٠	٨٦.٨٦	٨.٣٤	١٠.١٧	*٠.٠٠٠١	٦.٨٩
التمرير القصير الأرضي	عدد	٣.٨٠	٠.٧٧	٤.٨٦	٠.٩٩	٦.٩٥	*٠.٠٠٠١	٢٧.٨٩
الجرى بالكرة في خط متعرج	ثانية	٢١.٥٧	١.٢٥	٢٠.٤٠	١.٠٩	٧.١٠	*٠.٠٠٠١	٥.٤٢ -
التصويب	عدد	٤.١٣	١.٠٦	٥.٧٣	١.٢٢	٦.٨٠	*٠.٠٠٠١	٣٨.٧٤

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، قيمة (ت) الجدولية = (٢.١٩) بدرجات حرية (١٤).
يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لتلك المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي، مما يدل على أن البرنامج التدريبي (التقليدي) أثر على جميع المتغيرات وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

٣- التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على:

توجد فروق دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لناشئي كرة القدم (عينة البحث) لصالح المجموعة التجريبية، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق في القياسين البعديين في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي

كرة القدم للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن=٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التحمل العام	دقيقة	٥.٩٣	٠.٤٠	٥.٩٨	٠.٤٥	٠.٣٣	٠.٧٣
السرعة الإنتقالية	ثانية	٣.٨١	٠.٢٤	٤.٢٢	٠.٣٦	٣.٥٤	*٠.٠٠١
تحمل السرعة	ثانية	٣٠.٠٦	١.١١	٣٠.١٦	١.٢٦	٠.٢٣	٠.٨١
تحمل قوة للطن	مرة	٣٠.٨٠	٧.٠١	٢٨.٦٦	٣.١٩	٢.٠٤	*٠.٠٥
تنطيط الكرة لمدة دقيقة	مرة	٩٥.٦٠	٩.٧٥	٨٦.٨٦	٨.٣٤	٢.٦٣	*٠.٠١
التمرير القصير الأرضي	عدد	٥.٧٣	٠.٩٦	٤.٨٦	٠.٩٩	٢.٤٣	*٠.٠٢
الجري بالكرة في خط متعرج	ثانية	١٩.١٧	١.٢٢	٢٠.٤٠	١.٠٩	٢.٩١	*٠.٠٠٧
التصويب	عدد	٦.٧٣	١.١٦	٥.٧٣	١.٢٢	٢.٢٩	*٠.٠٢

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، قيمة (ت) الجدولية = (٢.٠٤) بدرجات حرية (٢٨).

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لتلك المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على أن البرنامج التدريبي المستخدم لتدريبات تبعاً لشكل اللعب للمجموعة التجريبية تفوق على البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

ب- مناقشة نتائج البحث:

١- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من نتائج جدول (٢) ما يلي:

أن البرنامج التدريبي تبعاً لشكل اللعب وتدريباته أثر على جميع المتغيرات وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وفيما يلي النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: التحمل العام (- ١٢.٠٢%)، والسرعة الانتقالية (-) ٢٦.٠٢%)، وتحمل السرعة (- ٥.٧٤%)، وتحمل القوة (١٤.٣٧%)، وتنطيط الكرة (٢٠.٦٢%)، والتمرير الأرضي القصير (٤٨.٤٥%) والجري بالكرة في خط متعرج (-) ١١.٩٤%)، والتصويب (٥٢.٩٥%)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتلك المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي، وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث.

وتتفق نتائج جدول (٢) مع مما أشارت إليه دراسة " أحمد فرج الله إسماعيل " (٢٠٠٣م) (٣) إلى أن تأثير البرنامج التدريبي الذي يستخدم تدريبات تبعاً لشكل اللعب للمجموعة التجريبية أدى إلى تحسن في مستوى أداء المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.

وفي ضوء ما سبق يري الباحث أن البرنامج التدريبي الذي يستخدم تدريبات تبعاً لشكل اللعب أدى إلى تحسن في مستوى أداء المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لدى ناشئي المجموعة التجريبية.

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من نتائج جدول (٣) ما يلي:

أن البرنامج التدريبي (التقليدي) أثر على جميع المتغيرات وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي، وفيما يلي النسبة المئوية للتغير على النحو الآتي: التحمل العام (- ١١.٥٤%)، والسرعة الانتقالية (- ١٧.٤٢%)، وتحمل السرعة (-) ٣.٨٦%)، وتحمل القوة (٧.٧٤%)، وتنطيط الكرة (٦.٨٩%)، والتمرير الأرضي القصير (٢٧.٨٩%) والجري بالكرة في خط متعرج (- ٥.٤٢%)، والتصويب (٣٨.٧٤%)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لتلك المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي، وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث.

وتتفق نتائج جدول (٣) مع مما أشارت إليه دراسة " ذو الفقار صالح، عبد الرحيم عاشور، لمياء حسن محمد " (٢٠٠٦م) (٨) إلى أن تأثير البرنامج التدريبي الذي يستخدم البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة أدى إلى تحسن في مستوى أداء المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم وذلك في إطار مبدأ الإستمرارية في العملية التدريبية.

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من نتائج جدول (٤) ما يلي:

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٠٤,٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠٥,٠) ما عدا متغيرات التحمل العام، وتحمل السرعة بين أفراد المجموعتين، بينما كانت الفروق دالة إحصائية في متغيرات السرعة الإنتقالية، وتحمل القوة للبطن، وتنطيط الكرة، والتمرير الأرضي القصير، والجري بالكرة في خط متعرج، والتصويب بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية الذي تستخدم تدريبات تبعاً لشكل اللعب.

ويرى الباحث أن تلك التدريبات تؤدي في مساحات مختلفة وفي ظروف مشابهة للمباريات الرسمية في كرة القدم، وتؤدي إلى تنمية وتطوير مقدرة اللاعبين على تنفيذها بالأداء المثالي أثناء المباريات، ويتم ذلك وفق تدريبات تطبيقية في ملاعب صغيرة ذات مساحات مختلفة على شكل مجموعة الأداء من خطوط الفريق في مجموعات (٢×٣) (٢×٤) (٣×٤) (٤×٦)، وتؤدي تلك التدريبات بطريقة سلسلة تنتهي بمواقف اللعب أثناء المباريات.

ويرجع الباحث ذلك التحسن في مستوى القدرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية إلى أنها قامت بالإنظام في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تبعاً لشكل اللعب الذي تعد أحد الإتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم، بالإضافة إلى التنوع في تنفيذ العديد من أشكال وطرق اللعب التي تحدث أثناء المباريات، ومع مراعاة الأسس العلمية عند التخطيط والتنفيذ للعملية التدريبية، وكذلك تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي في ضوء مراعاة مبادئ التدريب الرياضي والفروق الفردية بين جميع اللاعبين ووفقاً لكل خط من خطوط الفريق في كرة القدم.

عاشراً : الإستنتاجات والتوصيات:

أ- الإستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة يمكن إستنتاج الآتي:

١- أن كلاً من البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات تبعاً لشكل اللعب والبرنامج التقليدي فعالين في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية.

٢- أن البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات تبعاً لشكل اللعب له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات البدنية والمهارية.

٣- تفوق البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات تبعاً لشكل اللعب في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في المرحلة السنية تحت ١٦ سنة بنادي أبي صقل الرياضي.

ب- التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:

١- إستخدام البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات تبعاً لشكل اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم، وإدخال عامل السرور والمتعة أثناء الوحدات التدريبية.

٢- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الألعاب الجماعية والفردية الأخرى، وتطبيقها أيضاً على المراحل السنية الأخرى وصولاً إلى الفريق الأول.

٣- إجراء دراسة مشابهة لدراسة فاعلية البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات تبعاً لشكل اللعب في تنمية المتغيرات الخططية والنفسية لدى ناشئين كرة القدم.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم شعلان، عمرو : أسس بناء كرة القدم الشاملة، المكتبة الأكاديمية، القاهرة، أبو المجد " ١٩٩٦م.
- ٢- إبراهيم شعلان، محمد العفيفي " : كرة القدم للناشئين دار الكتاب للنشر، مصر، ٢٠٠١م.
- ٣- " 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، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٤- " أشرف محمد علي " : وضع بطارية إختبار لقياس الإستعداد البدني والمهاري لناشئي كرة القدم من ١١ سنة إلى ٣١ سنة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- ٥- " البياتي، ماهر ويوسف فارس " : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ٦- " حسن أبو عبده " : الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط١ الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، ٢٠٠١م.
- ٧- " نوبلر هوفو وهيرتسوك وماير : نظريات وطرق التدريب في رياضة كرة القدم، كلية العلوم وكليمتش ومولر وراوهولت وزلابي الرياضية، جامعة لايبزك، ألمانيا، ٢٠١٢م. وكيرشة "
- ٨- " ذو الفقار صالح، عبد الرحيم : تأثير إستخدام ملعب صغير في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٦م. عاشور و لمياء حسن محمد "

- ٩- "محمود غازي صالح" : الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم، ط١، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، مكتبة المجتمع العربي، مصر، ٢٠١٣م.
- ١٠- "محمود وجيه حمدي، إلهام عبد المنعم أحمد" : فاعلية التدريب باستخدام الملاعب المصغرة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ١١- "مفتي إبراهيم حماد" : موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- ١٢- " Casamichana, David, :Comparing the Physical Demands of Castellano, Julen, Castagna, Friendly Matches and small sided games in Carlo ". Journal of semiprofessional soccer players. Strength Conditioning Research, ٢٦ (٣), ٨٣٧-٨٤٣, ٢٠١٢.
- ١٣- " Dellal, A, Varliette, C, :Small-sided games versus interval training in amateur soccer players: Effects on the Owen, A, Chirico, EN, and Pialoux, V. ". aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of J Strength Cond Res direction. ٢٦ (١٠) : ٢٧١٢-٢٧٢٠, ٢٠١٢.
- ١٤- " Dellal, Alexander, :Technical and physical demand of small v owen, A, wong, Dp, s large sided games in relation go playing Journal Human position in elite soccer. krustrup, p, EanExsel , m, Lyon, ,٩٦٩-٩٥٧, (٣١ Movement Scince, (mollo, J. ".

١٥- " Owen, AL, Wong, DP, :Effects of a periodized small-sided game
Paul, D, and Dellal, A." . training intervention on physical
J performance in elite professional soccer.
,٢٧٥٤-٢٧٤٨ : (١٠)٢٦Strength Cond Res_
.٢٠١٢Lyon, France,

ملخص البحث

تأثير تدريبات تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية
والمهارية لناشئي كرة القدم

* د/ علاء الدين أسامة أحمد عطية

تعد مرحلة الناشئين مرحلة عمرية أكثر تقدماً أي تلي مرحلة التعلم فان أساليب وطرق التدريب لابدوأن تتخذ شكلاً آخر يتواءم مع كيفية إستخدام تلك المهارات خلال الأداء التنافسي، وبمعنى آخر لابدوأن تعد التدريبات الخاصة بتطوير الأداء المهاري بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب خلال المباراة، حيث يقع الناشئين تحت تأثير عدة عوامل تفرض عليه نوعاً من الأداء المهاري تحت الضغوط يختلف عن الأداء الحر.

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام تدريبات تبعاً لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم في المرحلة السنية تحت ١٦ سنة. إستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس القبلي والبعدي.

إشتمل على ناشئي كرة القدم المقريدين بنادي أبي صقل الرياضي في المرحلة السنية تحت ١٦ سنة، والمشاركين في دوري منطقة شمال سيناء لكرة القدم. في ضوء نتائج الدراسة يمكن إستنتاج الآتي:

١- أن كلاً من البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات تبعاً لشكل اللعب والبرنامج التقليدي فعالين في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية.

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:

١- إستخدام البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات تبعاً لشكل اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم، وإدخال عامل السرور والمتعة أثناء الوحدات التدريبية.

Research Summary

The effect of training according to the form of playing on some physical and skill variables for young footballers

* Dr. Alaa El Din Osama Ahmed Attia

The junior stage is a more advanced age stage, that is, after the learning stage. The training methods and methods must take another form that matches how to use those skills during competitive performance. In other words, the trainings for developing skill performance must be prepared in the form required by playing situations during the match. Young people are under the influence of several factors that impose on them a kind of skillful performance under pressure that differs from free performance.

This research aims to identify the effect of using exercises according to the form of playing on some physical and skill variables for football juniors in the age group under ١٦ years. The researcher used the experimental method by designing two groups, one experimental and the other a control using the pre and post measurement.

It included football juniors registered at Abi Saqq Sports Club in the under-١٦ age group, and participants in the North Sinai Football League.

In light of the study results, the following can be concluded:

١- Both the training program for training according to the form of play and the traditional program are effective in developing physical and skill variables.

In light of the study objectives and results, the researcher recommends the following:

١- Using the training program for exercises according to the form of playing in developing the physical and skill variables for junior footballers, and introducing the factor of pleasure and pleasure during the training units.