

نسب مساهمة ألعاب المباريات المصغرة الموجهة لتحسين القدرات التوافقية في مستوى أداء المهارات الحركية والخططية لصغار ناشئي كرة القدم

أ.م.د/ أحمد محمد إبراهيم الهنيدي

أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر مرحلة الناشئين من أخطر المراحل في حياة لاعب كرة القدم حيث يكون الناشئ خلال تلك المرحلة حساساً جداً لتعلم وتنمية كافة المهارات المرتبطة باللعبة ومن ثم الارتقاء بمستوى الاكتساب النوعي للمهارة وهو ما يؤدي إلى التمكن. وترتبط نتائج ذلك بشكل خاص بالقدرات الفنية (التنفيذ) لدى اللاعب وسلوكه الخططي وما يرتبط به من قرارات. وغالباً ما نقيس التنفيذ المهاري من خلال الملاحظة المباشرة التي تركز على الحركات المرتبطة بمهارة معينة وفي نفس الوقت فإن السلوك الخططي يتم ملاحظته من خلال إنجاز المبادئ الخططية أو التوقعات المرتبطة بالسلوك الهجومي والدفاعي للاعب والفريق. (١٤ : ١٦٠)

تعتمد فكرة ألعاب المباريات المصغرة على ممارسة النشاط البدني الجماعي التخصصي ولكن بصورة مصغرة من خلال تقليص عدد اللاعبين في كل فريق وتقليص مساحة اللعب وتعديل بعض قوانين اللعبة أحياناً بما يتناسب مع الغرض من التدريب ، ويشير هالواني وآخرون Halouani et al (٢٠١٤) إلى أن تأثير ألعاب المباريات المصغرة في الرياضات الجماعية يمتد ليشمل تنمية كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية للاعب كما أن تأثيره الأوضح يكون في الفئات العمرية الأقل (مراحل الناشئين) نظراً لعظم الاستفادة من هذا النوع من التدريب في تعليم وصقل المهارات الفنية ورفع مستوى الكفاءة البدنية وما يترتب على ذلك من تنفيذ الواجبات الخططية الدفاعية والهجومية بمستوى أفضل. (١٧ : ٣٥٩٤)

وهذا النوع من الألعاب يشمل عدداً أقل من اللاعبين في ملعب أصغر حجماً، وهي ممتعة لكونها تضمن ارتفاع مشاركة كل لاعب في اللعبة بسبب قلة العدد. ويمكن لجميع الأعمار ممارسة ألعاب المباريات المصغرة إلا أن لها تأثيراً إنمائياً موثقاً على الناشئين الصغار في رياضة كرة القدم لذلك يفضل مدربي الناشئين استخدامها لتنمية كافة جوانب اللعبة لدى الناشئ نظراً للأسباب الآتية:

- السماح للناشئ بلمس الكرة لفترة أطول مما يتيح التنمية المهارية للاعبين على المستوى الفردي .
- تدريب اللاعبين على اتخاذ القرارات الخططية المناسبة لمواقف اللعب.
- تحسين الكفاءة البدنية للناشئين من خلال تقليص حجم الملعب.
- زيادة زمن التدريب الفردي بين الناشئ والمدرّب حيث أن عدد اللاعبين في هذا النوع من الألعاب يكون أقل من عدد الفريق الإجمالي.
- توفير فرص أكثر للاعبين للمشاركة الفعالة في اللعب وزيادة وقت اللعب.

- زيادة فرص تعرض اللاعب للعب على كلا الجانبين (هجوم / دفاع) لتحسين المستويين المهاري والخططي للهجوم والدفاع.
- زيادة الفرص أمام الناشئ للوصول إلى المرمى والتهديف مما يزيد دافعيته للتدريب.
- استخدام مواقف اللعب الحقيقية كأسلوب لتنمية الأداء
- زيادة قدرة اللاعب على إظهار إبداعه
- زيادة الفرص للتدريب على هجوم ودفاع رجل لرجل
- سرعة الانتقال بين الهجوم والدفاع . (١٨ : ١٤٤٦)

وألعاب المباريات المصغرة شائعة الاستخدام في مجال تدريب ناشئي كرة القدم نظراً لكونها مؤثرة في تحسين المستوى البدني والمهاري والخططي للناشي. ويمكن التحكم في شدة التدريب في ألعاب المباريات المصغرة من خلال تعديل عدد اللاعبين المشاركين بداية من ٣×٣ وحتى ٥×٥ وحجم مساحة اللعب وزمن التدريب والغرض من التدريب وطريقة احتساب الهدف.

(١٧ : ٣٥٩٥)

وتمثل ألعاب المباريات المصغرة نسخة مصغرة من اللعبة الأساسية وتتم وفق نفس المسارات الحركية لها كما أنها تعتمد على نفس أنساق الأداء المهاري والخططي، لذلك فإنها تفرض على اللاعب الالتزام بنفس طبيعة الأداء البدني والمهاري والخططي المطابق للعبة الأصلية وهو ما يعتبر فائدة عظيمة للاعب حيث أن هناك إجماع بين الباحثين في علوم التدريب على أن التدريب التخصصي وفق نفس المسارات الحركية للعبة يؤدي إلى رفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعب ومن ثم ينعكس ذلك إيجابياً على أدائه الخططي . (٢٦ : ٦٩٣)

كذلك فإن ألعاب المباريات المصغرة تؤدي إلى تنمية العوامل متعددة الأبعاد والتي تشمل الجوانب الفسيولوجية والمهارية والخططية حيث أنها تضع اللاعب تحت تأثير مثيرات متعددة الجوانب مع إبقاء التركيز منصفاً على الجوانب الخططية للعبة. ويعتمد تأثير ألعاب المباريات المصغرة في لاعبي الفرق الجماعية على عوامل مختلفة منها الفئة العمرية ومستوى الخبرة التدريبية ومستوى اللياقة البدنية إلا أنها ومن المؤكد أنها تحدث تغييرات في السلوك الخططي والتنفيذ المهاري حيث أن الناشئ في هذه الحالة يقوم باللعب وفق الديناميات الأساسية والخصوصيات المميزة للعبة التي يمارسها بالفعل. (٢١ : ١٦٥)

وتعرف القدرات التوافقية بأنها تلك القدرات المستخدمة لتثبيت وتعميم أنماط التحكم الحركي حيث تساعد اللاعب على أداء مجموعة من الحركات التي تتميز بالإتقان والجودة والفعالية. وتساعد القدرات التوافقية اللاعبين في الرياضات الجماعية على تحقيق فعالية أعلى للأداء المهاري والأداء الخططي إلى جانب إتقان الأداء الحركي بدنياً بطريقة تقني اللاعب من التعرض للإصابات. (١٥ : ٩)

ويمكن تصنيف القدرات التوافقية إلى القطاعات التالية:

- **القدرات التمايزية:** وهي القدرة على تحديد وضعية الجسم وأجزائه والزمان والمكان وعلاقة ذلك بالجاذبية والأشياء. وتحقق هذه القدرة أعلى درجة من الدقة والاقتصاد في مراحل حركة أجزاء الجسم المنفصلة أثناء الفعل الحركي.
- **القدرات التوجيهية:** وهي قدرة الفرد على تعديل نفسه وفق مقتضيات الزمان والمكان. وهذه القدرة تتمتع بأهمية مختلفة في كل رياضة.
- **القدرات الاقترانية:** وهي قدرة اللاعب على تحريك أعضائه وفق متطلبات النشاط الرياضي ومن أمثلة ذلك توافق العين واليد أو العين والقدم.
- **قدرة رد الفعل:** وهي القدرة على الاستجابة بدقة وسرعة لمثير ما. وهذه القدرة تنقسم إلى نوعين أحدهما رد الفعل البسيط والآخر رد الفعل المركب.

- **القدرة على الاتزان:** وهي القدرة على الحفاظ على الاتزان أثناء حركة الجسم ككل أو استعادة الاتزان بسرعة بعد فقدانه كنتيجة للحركة.
 - **القدرة الإيقاعية:** وهي القدرة على ملاحظة أو إدراك إيقاع الحركة والقيام بها على إيقاع خارجي كالموسيقى.
 - **القدرة التكيفية:** وهي القدرة على تعديل أو تغيير الحركة بفعالية على أساس تغير الموقف أو توقع حدوث تغير في الموقف. (٢٨ : ٢٢٨)
- وهناك عدة فوائد للقدرة التوافقية لصغار الناشئين كرة القدم تتمثل في تحسين قدراتهم على الاستحواذ على الكرة وتحسين دقة التمرير بكلا القدمين وسرعة اتخاذ القرار وتقوية الاتزان أثناء الحركة والجري الخداعي بالكرة لتجاوز الخصم. ويمكن تحسين القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم الصغار من خلال ممارسة التمارين البدنية والتنفيذ الصحيح للمهارات الحركية وتحسين الشعور بالحركة من خلال ألعاب المباريات المصغرة وتنويع أنماط التدريب وشدة صعوبته. (١٦٢٧ : ١٣)

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرجعية مثل دراسة محمد سعيد (٢٠١٨م) (٥)، ودراسة بورجيس وآخرون Borges et al (٢٠١٨) (١٤)، ودراسة همامي وآخرون Hammami et al (٢٠١٨) (١٨)، ودراسة مصطفى عبد الله (٢٠١٧م) (٨)، ودراسة محمد مصلح (٢٠١٢م) (٧)، ودراسة ياسر الجوهري وآخرون (٢٠١١م) (١٢) والتي أشارت إلى أهمية ألعاب المباريات المصغرة وتأثيرها الإيجابي على اللاعبين، وأهميتها في تدريب اللاعبين وقدراتهم على التنافس في مستوى أعلى، حيث أوضحت تلك الدراسات أن الاستجابات التوافقية والمهارية والخطية للاعبين يمكن تطويرها من خلال ألعاب المباريات المصغرة عن طريق تبديل أعداد اللاعبين وقواعد اللعب ومساحات الملعب وتشجيع المدرب، كما أنه إذا حدث تنوع في ألعاب المباريات المصغرة في شكل الحركة سوف يساعد ذلك في تطوير برنامج حركي شامل لأعداد اللاعبين، وهذا ما دفع الباحث إلى التعرف على نسب مساهمة ألعاب المباريات المصغرة الموجهة لتحسين القدرات التوافقية في مستوى أداء المهارات الحركية والخطية لصغار الناشئين كرة القدم.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على "نسب مساهمة ألعاب المباريات المصغرة الموجهة لتحسين القدرات التوافقية في مستوى أداء المهارات الحركية والخطية لصغار الناشئين كرة القدم" وذلك من خلال :

- ١- التعرف على تأثير ألعاب المباريات المصغرة الموجهة لتحسين القدرات التوافقية في مستوى أداء المهارات الحركية والخطية لصغار الناشئين كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية .
- ٢- التعرف على تأثير ألعاب المباريات المصغرة الموجهة لتحسين القدرات التوافقية في مستوى أداء المهارات الحركية والخطية لصغار الناشئين كرة القدم لأفراد المجموعة الضابطة .
- ٣- التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الحركية والخطية لصغار الناشئين كرة القدم .
- ٤- التعرف على نسب مساهمة (تأثير) ألعاب المباريات المصغرة الموجهة في تحسين مستوى متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الحركية والخطية لصغار الناشئين كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الحركية والخطية لصغار ناشئي كرة القدم (قيد البحث) .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الحركية والخطية لصغار ناشئي كرة القدم (قيد البحث) .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي لكلا من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الحركية والخطية لصغار ناشئي كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية .
- ٤- تختلف نسب مساهمة (تأثير) ألعاب المباريات المصغرة الموجهة بدرجات متباينة في تحسن مستوى متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الحركية والخطية لصغار ناشئي كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية .

مصطلحات 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 أو بدون وفي مساحة أصغر ومحددة ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن أن يكون هناك مرمى أو أكثر أو بدون مرمى وهي تحمل أهداف عديدة بدنية أو مهارية أو خطية وتنتم بالمعنى والتنشويق. (٢٩ : ٢)

الدراسات المرجعية العربية والأجنبية :

- ١- دراسة محمد سعيد (٢٠١٨م) (٥) بعنوان تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة على بعض القدرات التوافقية والبدنية لبراعم كرة القدم .
وهدف الدراسة الى التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المباريات المصغرة على بعض القدرات التوافقية والبدنية لبراعم كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٥٠) برعم من براعم كرة القدم تحت ١١ سنة ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي والبعدي) في بعض القدرات التوافقية والبدنية لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات التوافقية والبدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- دراسة بورجيس وآخرون Borges et al (٢٠١٨) (١٤) بعنوان "العلاقة بين الأداء الخطي والنضج البدني والقدرات الوظيفية لدى ناشئي كرة القدم"
هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الأداء الخطي والنضج الجسمي والقدرات الوظيفية لدى ناشئي كرة القدم ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة من ٤٨ ناشئي كرة قدم من البرنامج المكثف لجامعة مارينجا - البرازيل. شملت القياسات عدد السنوات حتى أقصى طول كفهرس للنضج الجسمي وكذلك مجموعة من اختبارات القدرات الوظيفية (قوة القبضة - اختبار الاستشفاء المتقطع يويو - الجلوس والانتصاب - اختبار البطن المعدل - وثب الحركة العكسية - وثب القرفصاء) ونظام التقييم الخطي لكرة القدم لفحص الأداء الخطي. أشارت

النتائج إلى وجود ارتباط بنسبة ٣٦% بين اختبار يويو والأداء الخططي الدفاعي في قطاع تحت ١٣ سنة.

٣-دراسة همامي وآخرون Hammami et al (٢٠١٨) (١٨) بعنوان "هل تدريب الألعاب المصغرة يحسن من اللياقة البدنية والمهارات التخصصية للرياضات الجماعية؟ مراجعة منهجية".

هدفت الدراسة إلى فحص تأثير تدريبات الألعاب المصغرة على مستوى اللياقة البدنية والمهارات التخصصية المرتبطة بالألعاب الجماعية وفق مستوى اللعب والفترة من الموسم. استخدم الباحثون المنهج الوصفي لتحليل نتائج ١٦ دراسة سابقة. أظهرت نتائج الدراسات وجود تأثيرات دالة إيجابية للألعاب المصغرة على أقصى استهلاك أكسجين والرشاقة ورشاقة الجري المتكرر إلى جانب وجود تأثيرات إيجابية معتدلة على ارتفاع الوثب والتحمل المتقطع كما تبين وجود تأثيرات إيجابية عالية على المهارات التخصصية مثل اختبار التحمل الخاص واختبار الرشاقة الخاصة والتكنيك الفني للعب.

٤-دراسة ريكاردو وآخرون Riccardo et al (٢٠١٨) (٢٤) بعنوان "دور بروتوكول تدريبي تخصصي في تحسين الأداء على الاختبارات المهارية والقدرات التوافقية التخصصية لدى ناشئي كرة القدم".

هدفت الدراسة إلى فحص نتائج بروتوكول تخصصي للجوانب المهارية والقدرات التوافقية لكرة القدم وتأثيره على الجوانب المهارية والقدرات التوافقية لناشئي كرة القدم. استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من فريقين لكرة القدم من الناشئين تحت ١٦ سنة قوام كل فريق ١٨ لاعب أحد الفريقين يمثل المجموعة التجريبية والآخر المجموعة الضابطة. أظهرت مقارنة القياسات البعدية للمجموعتين وجود تحسن دال إحصائياً في الاختبارات المهارية واختبارات القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية مما يشير إلى فعالية التدريب التخصصي للقدرات التوافقية والجوانب المهارية في تحسين الأداء المهاري لناشئي كرة القدم وتحسين قدراتهم التوافقية.

٥-دراسة سجر و آخرون Sgro et al (٢٠١٨) (٢٧) بعنوان "الألعاب المصغرة والمهارات الفنية في تدريب كرة القدم: تحليل منهجي وتطبيقات لممارسي الرياضة والتربية الرياضية".

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على تحسين المهارات الفنية والسلوك الخططي ومكونات اللياقة البدنية لدى ناشئي كرة القدم. استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة مكونة من ٢٦ دراسة سابقة من خلال تحليل نتائج تلك الدراسات. أظهر تحليل نتائج الدراسات وجود تأثيرات إيجابية دالة لاستخدام الألعاب المصغرة كأسلوب تدريبي لتحسين الجوانب المهارية والبدنية لناشئي كرة القدم وكذلك تحسين السلوك الخططي لهم من خلال التنويعات المختلفة لتلك الألعاب وتمارينها. تبين كذلك أن هذه التأثيرات الإيجابية تظهر بشكل قوي منذ سن صغيرة نسبياً ويمتد تأثيرها على مدار عمر اللاعب.

٦-دراسة مصطفى عبد الله (٢٠١٧م) (٨) بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة على مستوى بعض المهارات المنفردة والمركبة لبراعم كرة القدم.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام المباريات المصغرة على مستوى بعض المهارات المنفردة والمركبة لبراعم كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٤٠) برعم من براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة ، وأسفرت النتائج على أن البرنامج التدريبي المقترح 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 .

٧-دراسة براسا وآخرون Praca et al (٢٠١٧) (٢٣) بعنوان "السلوك الخططي في الألعاب المصغرة لكرة القدم: تأثير المعرفة الخططية والتفوق العددي".

هدفت الدراسة إلى فحص تأثير المعرفة الخططية الإجرائية والتفوق العددي على السلوك الخططي لناشئي كرة القدم أثناء المباريات المصغرة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من ١٨ لاعب كرة قدم مقسمين إلى ٦ فرق بكل فريق ٣ لاعبين بحيث كان ٣ فرق ذات معرفة خططية عالية و ٣ فرق ذات معرفة خططية منخفضة. تم تقييم السلوك الخططي من خلال برمجة FUT-SAT أظهرت النتائج انخفاض تأثير المعرفة الخططية على السلوك الخططي في حين كان التأثير الأكبر لصالح التفوق العددي حيث أنه في مباريات ٤ على ٣ كان هناك ارتفاع واضح للتغطية الدفاعية والوحدة الهجومية والالتزان.

٨-دراسة جونزاليس وآخرون Goncalves et al (٢٠١٦) (١٦) بعنوان "تأثير التركيز على المعاوقة والتعاون على إجمالي السلوك الحركي أثناء المباريات المصغرة لناشئي كرة القدم".

هدفت الدراسة إلى فحص تأثير التركيز على المعاوقة والتعاون على إجمالي السلوك الحركي أثناء المباريات المصغرة لناشئي كرة القدم. استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٢٧ ناشئي كرة قدم. قام اللاعبون بلعب ثلاثة أنماط هي ٣×٤ و ٥×٤ و ٧×٤ من المباريات المصغرة وتم قياس السلوك الحركي الهجومي والدفاعي للاعب وكذلك بطارية القدرات التوافقية. أظهرت النتائج أنه مع ارتفاع المقاومة من خلال التفوق العددي فإن السلوك الدفاعي للاعبين الأقل عدداً يزداد كما تبين أن التركيز على آليات المعاوقة والتعاون أثناء الحركة يؤدي إلى تحسين القدرات التوافقية بشكل كبير بين ناشئي كرة القدم.

٩-دراسة جو وآخرون Joo et al (٢٠١٦) (٢٠) بعنوان "الأنشطة المهارية والبدنية للألعاب المصغرة بين ناشئي كرة القدم الكوريين".

هدفت الدراسة إلى فحص الجوانب المهارية والمتطلبات البدنية خلال المباريات المصغرة بدلالة اختلاف مساحة الملعب. استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٢٢ لاعب مقسمين على ثلاثة أنماط للعب (مباراة مصغرة على ملعب مصغر – مباراة مصغرة على ملعب عادي – مباراة عادية على ملعب عادي) مع قياس عدد لمسات الكرة وعدد التمريرات وعدد التصويبات كمتغيرات مهارية وشدة وتكرار التدريب كمتغيرات بدنية. أظهرت النتائج ارتفاع معدلات المتطلبات البدنية في الألعاب المصغرة على ملعب عادي في حين أن الجوانب المهارية (عدد اللمسات وعدد التمريرات وعدد التصويبات) ترتفع مع الألعاب المصغرة في الملاعب المصغرة.

١٠-دراسة أولتهوف وآخرون Olthof et al (٢٠١٦) (٢٢) بعنوان "الأداء الخططي للفريق لدى نخبة ناشئي كرة القدم أثناء المباريات المصغرة".

هدفت الدراسة إلى فحص الأداء الخططي للفريق لدى نخبة ناشئي كرة القدم (تحت ١٧ وتحت ١٩ سنة) خلال ٢٤ مباراة مصغرة وفق الفئة العمرية. استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة من ٣٩ ناشئي مقسمين إلى مجموعتين (تحت ١٧ وتحت ١٩ سنة). تم جمع بيانات الموقع لتحديد قياسات الأداء الخططي للفريق (المسافة بين أفراد الفريق – فتح اللعب – نسبة الطول إلى

العرض) وكذلك تحديد سلوك التفاعل بين أفراد الفريق. أظهرت النتائج ميل الناشئين تحت ١٩ سنة إلى استخدام عرض الملعب لفتح اللعب أكثر من فئة تحت ١٧ سنة كما لم تظهر أي فروق في التعاون بين أفراد الفريق بين الفئتين. أظهر كلا الفئتين الميل إلى السلوك الهجومي في حالة الاستحواذ على الكرة والسوك الدفاعي في حالة فقدان الاستحواذ.

١١-دراسة محمد مصلحي (٢٠١٢م) (٧) بعنوان تأثير استخدام المباريات المصغرة على تحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم .

وهدف الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام المباريات المصغرة على تحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، واستخدم الباحث التجريبي على عينة مكونة من (٤٠) برعم من براعم كرة القدم تحت ١٤ سنة ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيراً ايجابياً 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 .

١٢-دراسة ياسر الجوهري وآخرون (٢٠١١م) (١٢) بعنوان برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم .

هدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٤٠) برعم من براعم كرة القدم تحت ١٢ سنة ، توصلت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيراً ايجابياً على تنمية القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية ، وأنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية .

-إجراءات البحث:

• منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

• مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في صغار ناشئى كرة القدم مواليد (٢٠٠٧م) المشاركين بمهرجان البراعم لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠١٩/٢٠٢٠م وعددهم (٨) أندية .

• عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من صغار ناشئى كرة القدم مواليد (٢٠٠٧م) بنادي طنطا الرياضي والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠١٩/٢٠٢٠م وعددهم (٣٠) ناشئى ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهم (١٥) ناشئى ، وقد تم إختيار (٢٠) ناشئى كعينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من نادى غزل المحلة الرياضى .

جدول (١)
توصيف عينة البحث

النوع	العدد	العينة
أساسية	(١٥) ناشئ	المجموعة التجريبية
أساسية	(١٥) ناشئ	المجموعة الضابطة
غير أساسية	(٢٠) ناشئ	العينة الاستطلاعية
	(٣٠) ناشئ	اجمالي العينة الأساسية
	(٥٠) ناشئ	اجمالي مجتمع البحث

• أسباب اختيار العينة :

- يعمل الباحث مدرب بقطاع الناشئين بنادى طنطا الرياضى .
- جميع أفراد العينة من الناشئين المسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم في الموسم الرياضى ٢٠١٩/٢٠٢٠ م .
- استعداد ورغبة جميع الناشئين في الارتقاء بمستواهم الفني .
- تقارب العمر الزمنى والتدريبي والقدرات البدنية والفنية لعينة البحث .

• تجانس عينة البحث:

تم التأكد من تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) والقدرات التوافقية ، والاختبارات المهارية ، والاختبارات الخطية قيد البحث كما هو موضح بجدول (٢) .

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لإعتدالية العينة ككل في المتغيرات قيد البحث لبيان اعتدالية التوزيع الاحتمالي للبيانات باستخدام اختبار كلومجروف — سيمرنوف Kolmogorov-Smirnov
ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	اختبار Kolmogorov-Smirnov
١	السن	سنة	١٢.٥١	١٢.٥	٠.٢٢	٠.٦٠٦	٠.٢١
٢	الطول	سم	١٤٧.٨٦	١٤٨.٥	٤.٥٩	٠.٩٠٣	٠.٢٠
٣	الوزن	كجم	٣٩.٨٦	٤٠.٠	٢.٩٣	٠.٥٤٤	٠.٠٦
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٨٩	٣.٠	٠.٥١	٠.٣٣٦	٠.٠٨
٥	اختبار الانتقال فوق العلامة	درجة	٤٦.٨٦	٤٧.٠	١.٥٦	٠.٩١٠	٠.١٠
٦	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	ث	٢٣.٦٥	٢٤.٠	١.٦٦	١.٤٥٠	٠.٢٠
٧	اختبار الدوائر الرقمية	ث	٥.٦٦	٥.٥٥	٠.٤١	٠.٧٧٩	٠.٢٠
٨	اختبار الأداء المركب	ث	١٨.١٤	١٨.٠	٠.٧٤	٠.٤١٢	٠.٠٧
٩	اختبار ركل الكرة بباطن القدم على مرمى صغيرة	ث	٨.٥٤	٨.٠	٠.٨٥	٠.٣٨٨	٠.٢٠
١٠	اختبار إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محدودة	درجة	١٠.٣٦	١٠.٠	٠.٨٥	٠.٦٢٨	٠.١١
١١	اختبار المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	ث	٣٥.٤٧	٣٥.٠	٠.٩٢	١.١٠٢	٠.٢٠
١٢	اختبار دقة التصويب من الثبات	درجة	٤.٥	٥.٠	٠.٩٣	٠.٦٧٢	٠.٠٧
١٣	اختبار التمريرة الحائطية	ث	٢٨.٢٥	٢٨.٠	٠.٨٤	٠.٥٥٩	٠.٢٠
١٤	اختبار المثلث المفتوح	ث	٣١.٤٧	٣١.٠	٠.٨٩	٠.٧٠	٠.١٠
١٥	اختبار الأداء المركب من منتصف الملعب	ث	٢٠.٤٢	٢٠.٠	١.١٥	٢.٣٥	٠.٠٦
١٦	اختبار الأوفر لاب المتكرر	ث	٣٨.٠٧	٣٨.٠	٠.٨٩	٠.٤٣٣	٠.٢١
١٧	اختبار صانع اللعب	ث	٣٦.٢٠	٣٦.٠	٠.٨٤	٠.٩٣٣	٠.٠٦

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار كلومجروف-سيمرنوف Kolmogorov-Smirnov لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً ام لا في المتغيرات قيد البحث ، ويتضح أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي حيث أن $Sig < 0.05$ ، وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) .

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية لإعتدالية عينة المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لبيان اعتدالية التوزيع الاحتمالي للبيانات باستخدام اختبار كلومجروف — سيمرنوف Kolmogorov-Smirnov

ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	اختبار Kolmogorov-Smirnov
١	السن	سنة	١٢.٤٩	١٢.٥	٠.٢٠	٠.٧٠٧	٠.١٠
٢	الطول	سم	١٤٨.٣٣	١٤٩.٠	٣.٩٤	١.٠٧٩	٠.٠٩
٣	الوزن	كجم	٤٠.٢٦	٤٠.٠	٢.٨٦	٠.٢٦٧	٠.١٥
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٨٤	٣.٠	٠.٤٨	٠.٢٦٩	٠.١٢
٥	اختبار الانتقال فوق العلامة	درجة	٤٦.٤٦	٤٧.٠	١.٥٠	٠.٧٩٥	٠.١١
٦	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	ث	٢٣.٦٠	٢٤.٠	١.٥٥	٠.٢٥٩	٠.٢٠
٧	اختبار الدوائر الرقمية	ث	٥.٦٣	٥.٥٥	٠.٤٨	١.٤٩٧	٠.٢٠
٨	اختبار الأداء المركب	ث	١٨.٢٨	١٨.٠	٠.٧٥	٠.٦٩٦	٠.٠٩
٩	اختبار ركل الكرة بباطن القدم على مرمى صغيرة	ث	٨.٥٧	٨.٥٥	٠.٩٨	٠.٠١٦	٠.١١
١٠	اختبار إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محدودة	درجة	١٠.٤	١٠.٠	٠.٨٢	٠.٨٠١	٠.٠٨
١١	اختبار المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	ث	٣٥.٥٥	٣٥.٠	٠.٩٨	١.٦٧٤	٠.١٠
١٢	اختبار دقة التصويب من الثبات	درجة	٤.٤	٥.٠	٠.٩٨	٠.٤٥٤	٠.٠٦
١٣	اختبار التمريرة الحائطية	ث	٢٨.٧١	٢٩.٠	٠.٧٣	٠.٩٤٨	٠.١٧
١٤	اختبار المثلث المفتوح	ث	٣١.٥٣	٣١.٠	١.١٢٥	٠.٧٧١	٠.١٣
١٥	اختبار الأداء المركب من منتصف الملعب	ث	٢٠.٢٦	٢٠.٠	٠.٦٧	١.٠٤٩	٠.٢٠
١٦	اختبار الأوفر لاب المتكرر	ث	٣٨.٤٤	٣٨.٤٥	٠.٩٧	٠.٠٦٨	٠.١١
١٧	اختبار صانع اللعب	ث	٣٦.٣٧	٣٦.٠	٠.٩٤	٠.٥٨٢	٠.١٠

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار كلومجروف-سيمرنوف Kolmogorov-Smirnov لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً ام لا في المتغيرات قيد البحث ، ويتضح أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي حيث أن $Sig < 0.05$ ، وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) .

جدول (٤)

الدلالات الإحصائية لإعتدالية عينة المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لبيان اعتدالية التوزيع الاحتمالي للبيانات باستخدام اختبار كلومجروف — سيمرنوف Kolmogorov-Smirnov

ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	اختبار Kolmogorov-Smirnov
١	السن	سنة	١٢.٥٣	١٢.٥	٠.٢٤	٠.٥٠٩	٠.١٩
٢	الطول	سم	١٤٧.٤	١٤٨.٠	٥.٢٧	٠.٧٥١	٠.٠٦
٣	الوزن	كجم	٣٩.٤٦	٣٩.٠	٣.٠٤	١.٣٦١	٠.١١
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٩٤	٣.١	٠.٥٤	٠.٤٩١	٠.١٦
٥	اختبار الانتقال فوق العلامة	درجة	٤٧.٢٦	٤٨.٠	١.٥٧	١.٣٨٤	٠.١٥
٦	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	ث	٢٣.٧٠	٢٤.٠	١.٨٢	٢.٣١٩	٠.١٠
٧	اختبار الدوائر الرقمية	ث	٥.٦٨	٥.٥٥	٠.٣٥	٠.٧٩٥	٠.١٠
٨	اختبار الأداء المركب	ث	١٨.٠١	١٨.٠	٠.٧٢	٠.١٢٤	٠.٢٠
٩	اختبار ركل الكرة بباطن القدم على مرامي صغيرة	ث	٨.٥١	٨.٠	٠.٧٤	١.١٨٦	٠.٢٠
١٠	اختبار إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محدودة	درجة	١٠.٣٣	١٠.٠	٠.٨٩	٠.٥٧٨	٠.٠٩
١١	اختبار المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	ث	٣٥.٣٩	٣٥.١٤	٠.٨٨	٠.٤٢٣	٠.٢٠
١٢	اختبار دقة التصويب من الثبات	درجة	٤.٦	٥.٠	٠.٩١	٠.٩٩٦	٠.١٧
١٣	اختبار التمريرة الحائطية	ث	٢٧.٨٠	٢٨.٠	٠.٦٩	١.٢٠٩	٠.١٠
١٤	اختبار المثلث المفتوح	ث	٣١.٤١	٣١.١٥	٠.٦٢	٠.٦٠	٠.١٥
١٥	اختبار الأداء المركب من منتصف الملعب	ث	٢٠.٥٨	٢٠.٠	١.٥٠	٢.٠٠٣	٠.١٨
١٦	اختبار الأوفر لآب المتكرر	ث	٣٧.٧١	٣٨.٠	٠.٦٤	٠.٢٧٤	٠.١٥
١٧	اختبار صانع اللعب	ث	٣٦.٠٣	٣٦.٠	٠.٧١	١.٤٢٩	٠.١٠

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار كلومجروف- سيمرنوف Kolmogorov-Smirnov لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً ام لا في المتغيرات قيد البحث ، ويتضح أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي حيث أن $Sig < ٠.٠٥$ ، وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(٣ \pm)$.

- تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين في ضوء إجراءات التكافؤ بينهما ، وفقاً لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بالجدول (٥) .

جدول (٥)

يوضح إحصاءات (ت) ودلالة الفروق بين متوسطي درجات عينة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث

$$30 = 2 + 1 \text{ ن}$$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		Levene's Test	الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
١	السن	١٢.٤٩	٠.٢٠	١٢.٥٣	٠.٢٤	٠.٥٤	٠.٠٤-	٠.٤٨-
٢	الطول	١٤٨.٣٣	٣.٩٤	١٤٧.٤	٥.٢٧	١.٢٢	٠.٩٣	٠.٥٤
٣	الوزن	٤٠.٢٦	٢.٨٦	٣٩.٤٦	٣.٠٤	٠.٠٣	٠.٧٩	٠.٧٤
٤	العمر التدريبي	٢.٨٤	٠.٤٨	٢.٩٤	٠.٥٤	٠.٧٣	٠.٠٩-	٠.٥٣-
٥	اختبار الانتقال فوق العلامة	٤٦.٤٦	١.٥٠	٤٧.٢٦	١.٥٧	٠.٠٢	٠.٧٩-	١.٤١-
٦	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	٢٣.٦٠	١.٥٥	٢٣.٧٠	١.٨٢	٠.٢٢	٠.٠٩-	٠.١٥-
٧	اختبار الدوائر الرقمية	٥.٦٣	٠.٤٨	٥.٦٨	٠.٣٥	٠.٠٨	٠.٠٤-	٠.٢٧-
٨	اختبار الأداء المركب	١٨.٢٨	٠.٧٥	١٨.٠١	٠.٧٢	٠.٢٦	٠.٢٧	١.٠٠
٩	اختبار ركل الكرة بباطن القدم على مرامي صغيرة	٨.٥٧	٠.٩٨	٨.٥١	٠.٧٤	١.٣٨	٠.٠٦	٠.٢٠
١٠	اختبار إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محدودة	١٠.٤	٠.٨٢	١٠.٣٣	٠.٨٩	٠.٠٦	٠.٠٦	٠.٢١
١١	اختبار المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	٣٥.٥٥	٠.٩٨	٣٥.٣٩	٠.٨٨	٠.١٥	٠.١٦	٠.٤٧
١٢	اختبار دقة التصويب من الثبات	٤.٤	٠.٩٨	٤.٦	٠.٩١	٠.٥٧	٠.١٩-	٠.٥٧-
١٣	اختبار التمريرة الحائطية	٢٨.٧١	٠.٧٣	٢٧.٨٠	٠.٦٩	٠.٥١	٠.٩٠	١.٤٦
١٤	اختبار المثلث المفتوح	٣١.٥٣	١.١٢٥	٣١.٤١	٠.٦٢	٤.١٨	٠.١٢	٠.٣٧
١٥	اختبار الأداء المركب من منتصف الملعب	٢٠.٢٦	٠.٦٧	٢٠.٥٨	١.٥٠	٤.٣٨	٠.٣٢-	٠.٧٥-
١٦	اختبار الأوفر لاف المتكرر	٣٨.٤٤	٠.٩٧	٣٧.٧١	٠.٦٤	٢.٣٣	٠.٧٢	١.٤٠
١٧	اختبار صانع اللعب	٣٦.٣٧	٠.٩٤	٣٦.٠٣	٠.٧١	٣.٣٢	٠.٣٤	١.١١

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يوضح جدول (٥) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ، كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

-أدوات جمع البيانات:

• الإختبارات المستخدمة في البحث :

تم تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث وفقاً للقراءات النظرية والدراسات المرجعية دراسة محمد سعيد (٢٠١٨م) (٥) ، ودراسة بوجريس وآخرون (Borges et al) (٢٠١٨) (١٤) ، ودراسة همامي وآخرون (Hammami et al) (٢٠١٨) (١٨) ، ودراسة مصطفى عبد الله (٢٠١٧م) (٨) ، ودراسة محمد مصلحي (٢٠١٢م) (٧) ، ودراسة ياسر الجوهري وآخرون (٢٠١١م) (١٢) ، كما يوضحها جداول (٦) ، (٧) .

أولاً : اختبارات القدرات التوافقية – مرفق (٢) :

جدول (٦)

اختبارات القدرات التوافقية والإختبارات التي تقيسها

م	القدرات التوافقية	الإختبارات
١-	قياس التوازن أثناء الحركة وبعدها .	اختبار الانتقال فوق العلامة
٢-	قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختيار المثير .	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية
٣-	قياس التوافق بين اليد والعين .	اختبار الدوائر الرقمية
٤-	قياس الربط الحركي المركب .	اختبار الأداء المركب

ثانياً : الإختبارات المهارية – مرفق (٢) :

جدول (٧)

المتغيرات المهارية والإختبارات التي تقيسها

م	المتغيرات المهارية	الإختبارات
١-	تمرير الكرة	إختبار ركل الكرة بباطن القدم على مرامي صغيرة
٢-	السيطرة على الكرة	إختبار إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محدودة
٣-	المراوغة	إختبار المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥م
٤-	التصويب	إختبار دقة التصويب من الثبات

ثالثاً : الإختبارات الخططية – مرفق (٢) :

استخدم الباحثة مقياس الأداء الجماعي (لقياس التحركات) الخططية للاعبين في مجموعات من (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ لاعبين) أثناء التدريب وقد أسفرت عن (٥) اختبارات وهي :

- الإختبار الأول : التمريرة الحائطية .
- الإختبار الثاني : المثلث المفتوح .
- الإختبار الثالث : الأداء المركب من منتصف الملعب .
- الإختبار الرابع : الأوفر لاب المتكرر .
- الإختبار الخامس : صانع اللعب . (١٠)

• الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

■ ملعب كرة قدم - كرات قدم - جير - شريط قياس - ساعة إيقاف - أقماع - صافرة .

■ جهاز رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى .

■ ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .

-الدراسات الاستطلاعية:

• الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراؤها يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٩/١٥م وذلك بهدف تدريب المساعدين على طرق قياس الإختبارات وتسجيل البيانات في الاستمارة الخاصة بذلك .

• الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراؤها في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٩/١٧م حتى يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٩/٢٢م بهدف إيجاد المعاملات العلمية لتلك الإختبارات (الصدق - الثبات) وذلك على عينة قوامها (٢٠) ناشئ من خارج عينة البحث ومن داخل المجتمع الأصلي ، وقد استخدم الباحث صدق التمايز لحساب صدق الإختبارات وطريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيق الإختبار لحساب الثبات .

○ صدق الإختبارات البدنية :

استخدم الباحث طريقة التمايز لحساب صدق الإختبارات قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات على مجموعتين متباينتين من صغار ناشئ كرة القدم بنادى غزل المحلة من مجتمع البحث الأصلي وخارج العينة الأساسية ، ثم مقارنة دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين للتعرف على صدق الإختبارات قيد البحث في التعرف على الفروق بين المجموعتين كما هو موضح بجدول (٨) .

جدول (٨)
معاملات صدق التمايز للمتغيرات قيد البحث

$$10 = 2 = 1$$

م	المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)	معامل إيتا ^١	معامل الصدق
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
1	القدرات التوافقية	٥٤.٨	١.٧٥	٤٦.٢	١.٦٨	11.18	0.87	0.93
2		١٧.٥٣	٣.٤١	٢٣.٥١	١.٥٨	5.02	0.58	0.76
3		٤.٩٥	٠.٤١	٥.٧٩	٠.٤٩	4.12	0.48	0.69
4		١٥.١	٠.٨٧	١٨.٣٦	٠.٨٧	8.35	0.79	0.88
5	الاختبارات المهارية	٧.٦٥	٠.٨١	٨.٥٦	٠.٨٣	2.46	0.25	0.50
6		١٢.١	٠.٧٣	١٠.٥	٠.٧٠	4.95	0.57	0.75
7		٣٣.٨	١.٣٩	٣٥.٨٣	١.١١	3.59	0.41	0.64
8		٦.٨	٠.٧٨	٤.٧	٠.٨٢	5.82	0.65	0.80
9	الاختبارات الخطئية	٢٤.٥٨	٠.٧٤	٢٨.٨٦	٠.٧٩	12.42	0.89	0.94
10		٢٨.٤	١.٠٧	٣١.٨	١.٢٢	6.58	0.70	0.83
11		١٦.٠٨	٠.٥٩	٢٠.١٨	٠.٥٨	15.53	0.93	0.96
12		٣٦.٢	١.٦١	٣٨.٣٦	١.١٥	3.43	0.39	0.62
13		٣٣.٣	١.٣٣	٣٦.٥٦	١.٠٣	6.10	0.67	0.81

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطى المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية ، كما انحصرت معاملات الصدق ما بين (٠.٩٦ ، ٠.٥٠) وجميعها معاملات صدق مرتفعة مما يشير أن هذه الاختبارات صادقة ، وأنها تقيس ما وضعت من أجله .

○ ثبات الاختبارات قيد البحث :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث بفواصل زمنى قدره (٥) أيام من التطبيق الأول على نفس العينة وب نفس الاختبارات تحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات وأوضحت النتائج ثبات الاختبارات كما هو موضح بجدول (٩) .

جدول (٩)

يوضح إحصاءات معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الدلالة	Sig P. Value (٠.٠٥)
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
1	القدرات التوافقية	٥٤.٨	١.٧٥	54.60	1.77	0.94	0.00
2		١٧.٥٣	٣.٤١	17.93	3.54	0.99	0.00
3		٤.٩٥	٠.٤١	5.55	0.82	0.72	0.00
4		١٥.١	٠.٨٧	15.6	0.84	0.81	0.00
5	الاختبارات المهارية	٧.٦٥	٠.٨١	8.15	1.05	0.87	0.00
6		١٢.١	٠.٧٣	12.60	0.96	0.84	0.00
7		٣٣.٨	١.٣٩	34.30	1.41	0.93	0.00
8		٦.٨	٠.٧٨	7.30	0.94	0.83	0.00
9	الاختبارات الخطئية	٢٤.٥٨	٠.٧٤	25.08	0.63	0.71	0.00
10		٢٨.٤	١.٠٧	28.9	1.10	0.88	0.00
11		١٦.٠٨	٠.٥٩	16.55	0.75	0.74	0.00
12		٣٦.٢	١.٦١	36.70	1.70	0.95	0.00
13		٣٣.٣	١.٣٣	33.60	1.07	0.86	0.00

* قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات .

- الإجراءات التمهيدية للبرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتصميم مجموعة من الاستمارات - مرفق (١) :

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين الشخصية وتشتمل على : (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .
- استمارة تسجيل نتائج إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث .
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث .
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات الخطئية قيد البحث .

• البرنامج التدريبي المقترح – مرفق (٣) :

تم وضع البرنامج التدريبي من قبل الباحث وذلك بعد إجراء المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرجعية السابقة دراسة محمد سعيد (٢٠١٨م) (٥) ، ودراسة بورجيس وآخرون **Borges et al** (٢٠١٨) (١٤) ، ودراسة همامي وآخرون **Hammami et al** (٢٠١٨) (١٨) ، ودراسة مصطفى عبد الله (٢٠١٧م) (٨) ، ودراسة محمد مصلحي (٢٠١٢م) (٧) ، ودراسة ياسر الجوهرى وآخرون (٢٠١١م) (١٢) ، توصل الباحث إلى الأسس التي يمكن من خلالها وضع البرنامج التدريبي :

- مدة البرنامج التدريبي : (٨) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع : (٣) وحدات .
- عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح : (٢٤) وحدة تدريبية .
- تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة (١٠-٢٠) دقيقة قبل تنفيذ التدريب .
- طريقة التدريب المستخدمة : التدريب الفترى بنوعية (المنخفض – المرتفع) نظراً لمناسبته لمتطلبات وطبيعة الأداء في كرة القدم وأيضاً وفقاً للهدف المراد تحقيقه .
- طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة (الشدة من ٦٠-٨٠% ، حجم الحمل حوالى ٢٠ تكرار ، مدة الحمل من ١ : ٨ دقائق) .
- طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة (الشدة من ٨٠-٩٠% ، حجم الحمل حوالى ١٢ تكرار ، مدة الحمل ٣ دقائق) .
- تنوع تدريبات ألعاب المباريات المصغرة وتصنيفها وفقاً للتالى :
 - الهدف الماد تحقيقه (قدرات توافقية ، مهارية ، خطئية) .
 - عدد اللاعبين المشاركين .
 - حجم وشكل الملعب .
 - مدة الترمين (ألعاب المباريات المصغرة) .
 - طبيعة فترة الراحة – راحة إيجابية غير كاملة تصل بالنبض من ١٢٠ : ١٣٠ ن/ق .
 - قواعد اللعبة مثل (عدد اللمسات – طريقة تسجيل النقاط – برمى أو بدون مرمى) .
 - طريقة تشجيع المدرب .

- تطبيق التجربة الأساسية :

• القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث (القدرات التوافقية – الاختبارات المهارية – الاختبارات الخططية) في الفترة من ٢٠١٩/٩/٢٦ م إلى ٢٠١٩/٩/٢٩ م .

• الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠١٩/١٠/١ م إلى ٢٠١٩/١١/٢٤ م بواقع ٣ وحدات أسبوعياً لمدة (٨) أسابيع .

• القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠١٩/١١/٢٦ م إلى ٢٠١٩/١٢/١ م مع مراعاة نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبليّة .

- المعالجات الإحصائية :

استعان الباحث في معالجة بيانات هذه الدراسة بالعمليات الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الألتواء
- اختبار كلومجروف — سيمرنوف Kolmogorov-Smirnov لبيان اعتدالية التوزيع الاحتمالي للبيانات
- اختبار ليفين للتجانس Levene`s Test
- نسبة التحسن
- اختبار دلالة الفروق (ت)
- إيتا^٢
- حجم التأثير
- معامل الارتباط (بيرسون)

- عرض ومناقشة النتائج :

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الحركية والخطية لصغار ناشئي كرة القدم (قيد البحث) " .

جدول (١٠)

يوضح نسب التحسن ودلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٥

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	Sig P. Value (٠.٠٥)	نسبة التحسن
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف			
1	القدرات التوافقية	٤٦.٤٦	١.٥٠	54.80	1.69	27.46	0.00	17.95
2		٢٣.٦٠	١.٥٥	17.62	2.90	11.02	0.00	-25.33
3		٥.٦٣	٠.٤٨	4.63	0.68	5.60	0.00	-17.76
4		١٨.٢٨	٠.٧٥	14.95	1.09	12.22	0.00	-18.21
5	المهارات الحركية	٨.٥٧	٠.٩٨	7.57	0.72	6.35	0.00	-11.66
6		١٠.٤	٠.٨٢	11.93	1.09	9.28	0.00	14.71
7		٣٥.٥٥	٠.٩٨	33.13	1.84	5.39	0.00	-6.80
8		٤.٤	٠.٩٨	6.46	0.99	13.48	0.00	-2.34
9		٢٨.٧١	٠.٧٣	24.39	0.76	23.24	0.00	-15.04
10	الخطية	٣١.٥٣	١.١٢٥	28.26	0.96	27.64	0.00	-10.37
11		٢٠.٢٦	٠.٦٧	16.09	0.77	35.37	0.00	-20.58
12		٣٨.٤٤	٠.٩٧	35.83	1.48	8.55	0.00	-6.78
13		٣٦.٣٧	٠.٩٤	33.17	1.28	23.18	0.00	-8.79

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعدي حيث نجد أن قيمة (ت المحسوبة) مع مستوى الدلالة Sig P. Value $0.05 >$.

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.39 الى 35.37) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (2.34% الى 25.33%) مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

حيث بلغت أعلى نسبة تحسن للقدرات التوافقية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية بنسبة تحسن مئوية بلغت (٢٥.٣٣%) ، يليه اختبار الانتقال فوق العلامة بنسبة تحسن مئوية بلغت (١٧.٩٥%) ، يليه اختبار الدوائر الرقمية بنسبة تحسن مئوية بلغت (١٧.٧٦%) ، يليه اختبار الأداء المركب بنسبة تحسن مئوية بلغت (١٨.٢١%) .

وبلغت أعلى نسبة تحسن للاختبارات المهارية في اختبار إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محدودة بنسبة تحسن مئوية بلغت (١٤.٧١%) ، يليه اختبار ركل الكرة بباطن القدم على مرامي صغيرة بنسبة تحسن مئوية بلغت (١١.٦٦%) ، يليه اختبار المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥م بنسبة تحسن مئوية بلغت (٦.٨٠%) ، يليه اختبار دقة التصويب من الثبات بنسبة تحسن مئوية بلغت (٢.٣٤%) .

وبلغت أعلى نسبة تحسن للقدرات التوافقية في اختبار الأداء المركب من منتصف الملعب بنسبة تحسن مئوية بلغت (٢٠.٥٨%) ، يليه اختبار التمريرة الحائطية بنسبة تحسن مئوية بلغت (١٥.٠٤%) ، يليه اختبار المثلث المفتوح بنسبة تحسن مئوية بلغت (١٠.٣٧%) ، يليه اختبار صانع اللعب بنسبة تحسن مئوية بلغت (٨.٧٩%) ، يليه اختبار الأوفر لابل المتكرر بنسبة تحسن مئوية بلغت (٦.٧٨%) .

ويعزى الباحث تلك النتائج إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي احتوى على ألعاب المباريات المصغرة مقننة ومتنوعة إذ أن إختيار الألعاب المناسبة تمكن المدرب من تطوير القدرات التوافقية والمهارية والخطية للناشئين ، فضلاً عن أن التمرينات قد راعت التنوع والتشويق وأيضاً الربط بين الجانب البدني والمهاري وبصورة تتماشى مع طبيعة الأداء الحديث في لعبة كرة القدم .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة دراسة محمد سعيد (٢٠١٨م) (٥) ، ودراسة بورجيس وآخرون Borges et al (٢٠١٨) (١٤) ، ودراسة هامي وآخرون Hammami et al (٢٠١٨) (١٨) ، ريكاردو وآخرون Riccardo et al (٢٠١٨) (٢٤) ، سجرو وآخرون Sgro et al (٢٠١٨) (٢٧) ، مصطفى عبد الله (٢٠١٧م) (٨) حيث اتفقت نتائجها على مدى التأثير الإيجابي ألعاب المباريات المصغرة في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والخطية والتوافقية لناشئي ولاعبى كرة القدم .

حيث أكدت نتائج دراسة محمد سعيد (٢٠١٨م) (٥) على وجود فروق دالة إحصائية في بعض القدرات التوافقية قيد البحث .

وأكدت نتائج دراسة مصطفى عبد الله (٢٠١٧م) (٨) على وجود فروق دالة إحصائية في بعض القدرات المهارية قيد البحث .

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الحركية والخطية لصغار ناشئي كرة القدم (قيد البحث) " .

جدول (١١)

يوضح نسب التحسن ودلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = ١٥

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	Sig P. Value (٠.٠٥)	نسبة التحسن
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
1	القدرات التوافقية	٤٧.٢٦	١.٥٧	48.47	2.13	3.52	0.00	2.56
2		٢٣.٧٠	١.٨٢	21.98	1.95	7.83	0.00	-7.25
3		٥.٦٨	٠.٣٥	5.42	0.70	1.60	٠.١٣	-4.57
4		١٨.٠١	٠.٧٢	17.32	0.81	6.54	0.00	-3.83
5	الاختبارات المهارية	٨.٥١	٠.٧٤	8.13	0.71	3.35	0.00	-4.46
6		١٠.٣٣	٠.٨٩	10.87	1.18	1.94	٠.٠٧	5.22
7		٣٥.٣٩	٠.٨٨	34.71	1.39	2.83	٠.٠١	-1.92
8		٤.٦	٠.٩١	5.20	0.77	4.58	0.00	13.04
9	الاختبارات الخطية	٢٧.٨٠	٠.٦٩	26.93	0.88	6.84	0.00	-3.12
10		٣١.٤١	٠.٦٢	30.62	0.49	7.85	0.00	-2.51
11		٢٠.٥٨	١.٥٠	19.72	1.43	5.42	0.00	-4.17
12		٣٧.٧١	٠.٦٤	37.22	0.70	3.64	0.00	-1.29
13		٣٦.٠٣	٠.٧١	35.18	1.09	6.05	0.00	-2.35

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعدي حيث نجد أن قيمة (ت المحسوبة) مع مستوى الدلالة Sig P. Value $0.05 >$. فيما عدا متغير اختبار الدوائر الرقمية ، اختبار إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محدودة ، وجد ان هناك فروق غير دالة احصائية .

يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.60 الى 7.85) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١.٢٩% الى 13.04%) مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

حيث بلغت أعلى نسبة تحسن للقدرات التوافقية في اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية بنسبة تحسن مئوية بلغت (٧.٢٥%) ، يليه اختبار الدوائر الرقمية بنسبة تحسن مئوية بلغت (٤.٥٧%) ، يليه اختبار الأداء المركب بنسبة تحسن مئوية بلغت (٣.٨٣%) ، يليه اختبار الانتقال فوق العلامة بنسبة تحسن مئوية بلغت (٢.٥٦%) .

وبلغت أعلى نسبة تحسن للاختبارات المهارية في اختبار دقة التصويب من الثبات بنسبة تحسن مئوية بلغت (١٣.٠٤%) ، يليه اختبار إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محدودة بنسبة تحسن مئوية بلغت (٥.٢٢%) ، يليه اختبار ركل الكرة بباطن القدم على مرامي صغيرة بنسبة تحسن مئوية بلغت (٤.٤٦%) ، يليه اختبار المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥م بنسبة تحسن مئوية بلغت (١.٩٢%) .

وبلغت أعلى نسبة تحسن للاختبارات الخططية في اختبار الأداء المركب من منتصف الملعب بنسبة تحسن مئوية بلغت (٤.١٧%) ، يليه اختبار التمريرة الحائطية بنسبة تحسن مئوية بلغت (٣.١٢%) ، يليه اختبار المثلث المفتوح بنسبة تحسن مئوية بلغت (٢.٥١%) ، يليه اختبار صانع اللعب بنسبة تحسن مئوية بلغت (٢.٥٣%) ، يليه اختبار الأوفر لاب المتكرر بنسبة تحسن مئوية بلغت (١.٢٩%) .

ويعزى الباحث تلك النتائج الى البرنامج التدريبي التقليدي المقنن ولكن ليس بالقدر الكافي لإحداث التغيرات الإيجابية في جميع متغيرات البحث لإفتقارها للأساليب العلمية الحديثة في تقنين الأحمال التدريبية وكذلك استخدام تدريبات ليس بالقدر الكافي لإحداث التغيير الكبير وعدم التنوع فيها ، ومما لا شك فيه أن أي برنامج تدريبي مقنن علميًا لابد وأنه يؤدي الى تحسن في مستوى الأداء البدني والمهارى إلا أن مقدار التحسن هو الفاصل بين تقدم البرنامجيين .

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى يتضح أنه قد تحقق إجرائيًا .

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي لكلا من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الحركية والخطية لصغار ناشئى كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية " .

جدول (١٢)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات عينة المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية قيد البحث

$$30 = 2n + 1n$$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	القدرات التوافقية	54.80	1.69	48.47	2.13	6.33	8.99
٢		17.62	2.90	21.98	1.95	٤.٣٥-	4.82
٣		4.63	0.68	5.42	0.70	٠.٧٩-	3.14
٤		14.95	1.09	17.32	0.81	٢.٣٦-	6.72
٥	الاختبارات المهارية	7.57	0.72	8.13	0.71	٠.٥٦-	2.14
٦		11.93	1.09	10.87	1.18	١.٠٦	2.55
٧		33.13	1.84	34.71	1.39	١.٥٨-	2.64
٨		6.46	0.99	5.20	0.77	١.٢٦	3.90
٩	الاختبارات الخطية	24.39	0.76	26.93	0.88	٢.٥٤-	8.45
١٠		28.26	0.96	30.62	0.49	٢.٣٥-	8.43
١١		16.09	0.77	19.72	1.43	٣.٦٣-	8.62
١٢		35.83	1.48	37.22	0.70	١.٣٨-	3.27
١٣		33.17	1.28	35.18	1.09	٢.٠١-	4.63

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يوضح جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لدى المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسات البعدية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.14 الى 8.99) .

وتشير نتائج دراسة ياسر الجوهري وآخرون (٢٠١١م) (١٢) إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث .

وتؤكد نتائج دراسة محمد مصلحي (٢٠١٢م) (٧) على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى كل من القدرات التوافقية والقدرات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

وتؤكد أيضًا نتائج دراسة مصطفى عبد الله (٢٠١٧م) (٨) على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى كل من القدرات التوافقية والقدرات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث يتضح أنه قد تحقق إجرائيًا .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع والذي ينص على : " تختلف نسب مساهمة (تأثير) ألعاب المباريات المصغرة الموجهة بدرجات متباينة في تحسن مستوى متغيرات القدرات التوافقية والمهارات الحركية والخطئية لصغار ناشئى كرة القدم لأفراد المجموعة التجريبية " .

جدول (١٣)

نسب مساهمة (تأثير) ألعاب المباريات المصغرة الموجهة على أفراد المجموعة التجريبية في القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات قيد البحث

$$٣٠ = ٢٠ + ١٠$$

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ايتا ^٢	نسب المساهمة	حجم التأثير	الترتيب
		متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف				
١	القدرات التوافقية	54.80	1.69	48.47	2.13	0.74	0.74%	كبير	١
٢		17.62	2.90	21.98	1.95	0.45	0.45%	كبير	٥
٣		4.63	0.68	5.42	0.70	0.26	0.26%	كبير	٩
٤		14.95	1.09	17.32	0.81	0.61	0.61%	كبير	٤
٥	الاختبارات المهارية	7.57	0.72	8.13	0.71	0.14	0.14%	كبير	١٢
٦		11.93	1.09	10.87	1.18	0.18	0.18%	كبير	١١
٧		33.13	1.84	34.71	1.39	0.20	0.20%	كبير	١٠
٨		6.46	0.99	5.20	0.77	0.35	0.35%	كبير	٨
٩	الاختبارات الخطئية	24.39	0.76	26.93	0.88	0.71	0.71%	كبير	٣
١٠		28.26	0.96	30.62	0.49	0.71	0.71%	كبير	٣
١١		16.09	0.77	19.72	1.43	0.72	0.72%	كبير	٢
١٢		35.83	1.48	37.22	0.70	0.27	0.27%	كبير	٧
١٣		33.17	1.28	35.18	1.09	0.43	0.43%	كبير	٦

يتضح من جدول رقم (١٣) حجم تأثير تدريبات ألعاب المباريات المصغرة الموجهة في مستوى القدرات التوافقية والاختبارات المهارية والخطئية قيد البحث .

يتضح من جدول (١٣) حجم تأثير تدريبات ألعاب المباريات المصغرة الموجهة في مستوى القدرات التوافقية والاختبارات المهارية والخططية قيد البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ، وكان الترتيب التنازل للاختبارات قيد البحث كالتالي :

حقق اختبار الانتقال فوق العلامة (القدرات التوافقية) المركز الأول في الترتيب النسبي للاختبارات وبلغت نسبة المساهمة (٠.٧٤%) وحجم تأثير كبير ، يليه اختبار الأداء المركب من منتصف الملعب (الاختبارات الخططية) بنسبة مساهمة بلغت (٠.٧٢%) وحجم تأثير كبير ، ثم اختبار التمريرة الحائطية ، واختبار المثلث المفتوح (الاختبارات الخططية) بنسبة مساهمة بلغت (٠.٧١%) وحجم تأثير كبير ، يليه اختبار الأداء المركب (القدرات التوافقية) بنسبة مساهمة بلغت (٠.٦١%) وحجم تأثير كبير ، ثم اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية (القدرات التوافقية) بنسبة مساهمة بلغت (٠.٤٥%) وحجم تأثير كبير ، يليه اختبار صانع اللعب (الاختبارات الخططية) بنسبة مساهمة بلغت (٠.٤٣%) وحجم تأثير كبير ، ثم اختبار الأوفر لاب المتكرر (الاختبارات الخططية) بنسبة مساهمة بلغت (٠.٢٧%) وحجم تأثير كبير ، يليه اختبار الدوائر الرقمية (القدرات التوافقية) بنسبة مساهمة بلغت (٠.٢٦%) وحجم تأثير كبير ، ثم اختبار دقة التصويب من الثبات (الاختبارات المهارية) بنسبة مساهمة بلغت (٠.٣٥%) وحجم تأثير كبير ، يليه اختبار المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥م (الاختبارات المهارية) بنسبة مساهمة بلغت (٠.٢٠%) وحجم تأثير كبير ، ثم اختبار إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محدودة (الاختبارات المهارية) بنسبة مساهمة بلغت (٠.١٨%) وحجم تأثير كبير ، وأخيرًا اختبار ركل الكرة بباطن القدم على مرمى صغيرة (الاختبارات المهارية) بنسبة مساهمة بلغت (٠.١٤%) وحجم تأثير كبير .

ويعزى الباحث هذا التحسن في نتائج متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عنه في متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة إلى البرنامج التدريبي المقترح وما اشتمل عليه من ألعاب المباريات المصغرة والتي أدت بدورها لتنمية القدرات التوافقية والمهارية والخططية لناشئي كرة القدم (عينة البحث) .

وافقت هذه النتائج مع نتائج دراسة **محمد سعيد (٢٠١٨م) (٥)** على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات التوافقية والبدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية

ويرى **روس Rius (٢٠٠١م)** أن المباريات المصغرة هي مباريات مشروطة وتعطى للناشئين 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 . (٢٥ : ٢٩٢ ، ٢٩٣)

ويشير هارسون **Harrison (٢٠٠٧م)** 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 . (١٩ : ٣٥ ، ٣٦)

ويشير الاتحاد الدولي لكرة القدم **FIFA (٢٠١١م)** إلى أن المباريات المصغرة تتميز بأنها مفيدة ومشوقة للناشئين ، وهناك العديد من الدراسات التي تمت على المباريات المصغرة والتي أثبتت أنها أكثر متعة وإثارة للناشئين وتجعلهم يتعلمون المهارات بسهولة وفي إطار ملعب محدد وبقانون يحكم الفريقين ، لأن معدل لمس الناشئ للكرة يكون كبير وكذلك يتعلم بشكل أسرع وكذلك يكون لديه قرارات خطية ناتجة عن المواقف المتعددة التي يتعرض لها أثناء المباراة ، كما أن الناشئين يستمتعون ويرتبطون بالمباراة فهم يتحركون أكثر ويشترون في اللعب بشكل أكبر ، والمباراة في مساحة أصغر تعطي فرصة 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 المتعة الحقيقية التي تحققها المباريات المصغرة . (٣٠ : ٦١)

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

- الاستخلاصات والتوصيات :

• الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة ونتائجه إستخلص الباحث ما يلي :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام ألعاب المباريات المصغرة قد أدى الى تحسن كبير في مستوى القدرات التوافقية وحصل على نسب مساهمة عالية من (٠.٢٦%) إلى (٠.٧٤%%) ، وحصلت على الترتيب الأول ، والرابع ، والخامس ، والثامن .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام ألعاب المباريات المصغرة قد أدى الى تحسن كبير في مستوى الاختبارات المهارية وحصل على نسب مساهمة عالية من (٠.١٤%) إلى (٠.٣٥%) وحصلت على الترتيب التاسع ، والعاشر ، والحادي عشر ، والثاني عشر .
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام ألعاب المباريات المصغرة قد أدى الى تحسن كبير في مستوى الاختبارات الخططية وحصل على نسب مساهمة عالية من (٠.٢٧%) إلى (٠.٧١%) وحصلت على الترتيب الثاني والثالث والسادس والسابع .

• التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث واستخلاصاته يوصي الباحث بما يلي :

- ١- ضرورة استخدام تدريبات ألعاب المباريات المصغرة في تحسين القدرات التوافقية والمهارية والخططية لما لها من مردود ايجابي في تطوير مستوى الأداء المهارى للناشئين .
- ٢- ضرورة إهتمام مدربي كرة القدم باستخدام تدريبات ألعاب المباريات المصغرة في البرامج التدريبية لناشئى 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 الناشئين في كرة القدم .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- حازم محمد أبو الخير (٢٠١٣م) : تأثير تنمية القدرات التوافقية علي بعض الأداءات المهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٢- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٨م) : الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم " النظرية والتطبيق " ، مطبعة الإشعاع ، الاسكندرية .
- ٣- عمرو أحمد أبو المجد ، جمال اسماعيل النمكى (٢٠٠١م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٧م) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- 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 .
- ٦- محمد صبحى حساتين (٢٠٠٩م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٦ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٧- محمد مصلحى (٢٠١٢م) : تأثير استخدام المباريات المصغرة على تحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٨- 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 .
- ٩- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٧م) : الجديد في الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

١٠- ممدوح إبراهيم علي (٢٠٠٧م) : استراتيجيات الأداء الهجومي للنادى الأهلى المصرى فى بطولتى العالم باليابان، ٢٠٠٥، ٢٠٠٦ كمؤشر لتوجيه برامج التدريب فى كرة القدم، المؤتمر العلمى الدولى الثانى " التدريب الميدانى بكليات التربية الرياضية فى ضوء مشروع ضمان الجودة والاعتماد فى التعليم"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .

١١- موفق أسعد محمود (٢٠٠٩م) : لإختبارات والتكتيك فى كرة القدم ،دار الفكر العربى ، القاهرة.

١٢- ياسر محفوظ الجوهري ، ماجد البوصافى ، محمد مصلحى (٢٠١١م) : برنامج تدريبى مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

ثانيًا : المراجع الأجنبية :

- 13- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Luppina, G., Petrucci, M., Paoli, A., ... & Pepi, A. (2015). Motor and cognitive growth following a Football Training Program. *Frontiers in psychology*, 6, 1627.
- 14- Borges, P. H., Cumming, S., Ronque, E. R., Cardoso, F., Avelar, A., Rechenchosky, L., ... & Rinaldi, W. (2018). Relationship between tactical performance, somatic maturity and functional capabilities in young soccer players. *Journal of human kinetics*, 64(1), 160-169.
- 15- Fort-Vanmeerhaeghe, A., Romero-Rodriguez, D., Lloyd, R. S., Kushner, A., & Myer, G. D. (2016). Integrative neuromuscular training in youth athletes. Part II: Strategies to prevent injuries and improve performance. *Strength and Conditioning Journal*, 38(4), 9-27.

- 16– Gonçalves, B., Marcelino, R., Torres-Ronda, L., Torrents, C., & Sampaio, J. (2016). Effects of emphasising opposition and cooperation on collective movement behaviour during football small-sided games. *Journal of sports sciences*, 34(14), 1346-1354.
- 17– Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. *The journal of strength & conditioning research*, 28(12), 3594-3618.
- 18– Hammami, A., Gabbett, T. J., Slimani, M., & Bouhlel, E. (2018). Does small-sided games training improve physical-fitness and specific skills for team sports? A systematic review with meta-analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(10), 1446-1455
- 19– Harrison, W. (2007). *Game situation training for Soccer: Themed Exercises and Small Sided Games*, Reedswain Inc., Publishing, Spring City, Pennsylvania, USA.
- 20– Joo, C. H., Hwang-Bo, K., & Jee, H. (2016). Technical and physical activities of small-sided games in young Korean soccer players. *Journal of strength and conditioning research*, 30(8), 2164-2173.

- 21– Kozina, Z. L., Goloborodko, Y. A., Boichuk, Y. D., Sobko, I. M., Repko, O. O., Bazilyuk, T. A., ... & Stasiuk, I. I. (2018). The influence of a special technique for developing coordination abilities on the level of technical preparedness and development of psycho-physiological functions of young volleyball players 14-16 years of age
- 22– Olthof, S., Frencken, W., & Lemmink, K. A. (2016). Tactical team performance in elite-standard youth soccer during small-sided games. In Science and Engineering Conference on Sports Innovations.
- 23– Praça, G. M., Costa, C. L. A., Costa, F. F., & Andrade, A. G. P. D. (2017). Tactical behavior in soccer small-sided games: influence of tactical knowledge and numerical superiority. Journal of Physical Education, 27.
- 24– Riccardo, I., Paolo, C., & Ciro, H. V. Ì. (2018). The role of one aspecific training protocol in a specific technical and coordinative test for soccer in youth male footballers. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, 18(2 S1), 303-308.
- 25– Rius, J. (2001). Teaching the skills of soccer: 900+ Exercises and Games, Reedswain Inc. Publishing, Spring City, Pennsylvania, USA.

- 26– Sarmento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. D., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer—a systematic review. International journal of performance analysis in sport, 18(5), 693-749.
- 27– Sgrò, F., Bracco, S., Pignato, S., & Lipoma, M. (2018). Small-sided games and technical skills in soccer training: Systematic review and implications for sport and physical education practitioners. Journal of sports science, 6(1), 9-19.
- 28– Sindhu, R. S. (2016). Assessment of soccer playing ability and coordinative abilities of soccer players on circadian variations. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education 2016; 1(2): 228-230
- 29– Snow, S. (2004). Coaching Small Sided Games, Coaching Education Department, US Youth Soccer, USA.
- ثالثًا : مواقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) :
- 30– <http://grassroots.fifa.com/en/for-coach-educators/coaching-grassroots/Small-Sided-Games/pdf>