



تأثير المباريات المصغرة على بعض الصفات البدنية والأداءات

المهارية المركبة لناشئى كرة القدم

• د.محمد محمود مصلحى الدسوقى

• مشكلة البحث

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار لكونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارسيها ومحبيها فى كل مكان فى العالم ، ولقد تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على الناشئين واجبات بدنية ومهارية وخططية كثيرة، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخططية الناشئين قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة، مما دفع المتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة فى التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدنى وفنى ممكن يسهم فى تحقيق أفضل النتائج.

ويذكر إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (١٩٩٦م)، مفتى إبراهيم (١٩٩٨م)، أمر الله البساطى (٢٠٠١م)، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى فرق كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً وأصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية ، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب واللاعب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إتباع أسلوب منظم يخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضى الحديث. (١ : ١٨ ، ٣٤ : ٢٧٣ ، ٦ : ٢٠٣ ، ١١ : ٣٤٩)

ويشير هاوس House (٢٠٠٧م)، موريسون Morison (٢٠٠٧م) أن المباريات المصغرة هى مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفى مساحة صغيرة ويعدد قليل من اللاعبين وهى تحمل أهداف عديدة

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها - مصر



مثل أهداف إعدادية عندما تسهم فى إعداد اللاعب وتهيئته وعندما تستخدم فى عملية الإحماء فى مقدمه الوحدة التدريبية، أهداف تعليمية عندما يكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب، أهداف تدريبية عندما تهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التى سبق تعلمها، أهداف ترويحية عندما تهدف إلى الهروب من الأحمال المرتفعة والتدريب العالى وتستخدم أيضا فى الختام والترويح للاعبين وأهداف تنافسية إذا كانت فى إطار تنافسى لتحديد فاز ومهزوم. (٤٦ : ٤٨ ، ١ : ٤٦)

ويذكر جونز Jones (٢٠٠٤م) ، سيلفر Silver (٢٠٠٦م) أن هناك الكثير من المدربين يعتمدون على المباريات المصغرة للعديد من الأسباب منها قلة عدد اللاعبين داخل الملعب وهذا يؤدي لزيادة معدل لمس الناشئ للكرة وعندما يزداد معدل لمس الناشئ للكرة سيؤدي ذلك لارتفاع المستوى المهارى له ، وعندما يؤدي الناشئ المهارة بشكل جيد وبتوافق ستزيد المتعة لهم جميعاً، هذا فضلاً عن التحركات الكثيرة التي يقوم بها الناشئ وبالتالي تزداد المعدلات البدنية لهم ويظهر ذلك على مستوى الأداء خلال المباراة. (٤٧ : ٥ ، ٤٩ : ١٢)

ويشير محمد كشك، أمر الله البساطى (٢٠٠٠م) إلى أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من ٧٠% من الأداء المهارى للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أدائها بنجاح تنتهى أما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهى بالتمرير تمثل ٦٢%، ويمثل الاستلام ثم التمرير منها ٢٩% ، والجمل المهارية المركبة التى تنتهى بالتصويب تمثل ١١% بينما التمرير المباشر من الحركة يمثل ٢٦%، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء . (٣١ : ٣)

ومما لا شك فيه أن التدريب على أسلوب المباراة أو محاكاته يعطى نتائج أفضل للناشئين كما يساعد على ارتفاع القدرات البدنية لديهم وبالتالي تحسن مستواهم المهارى (مفردة - مركبة)، لأن هناك ارتباطاً قوياً بين القدرات البدنية والمستوى المهارى، وكلما زادت القدرات البدنية للناشئين أدى ذلك لتحسن المستوى المهارى (مفردة - مركبة) لديهم، والمباريات المصغرة تشبه ما يحدث فى المباراة بل أنها



تتميز بصغر المساحة وقلة العدد مما يجعل الناشئين يشعرون وكأنهم فى مباراة أو مواقف لعب أكثر واقعية بدلاً من التدريبات الكلاسيكية التى تركز على الأداء التقليدى فقط ولا تتطابق مع ما يحدث فعلياً فى المباراة.

والمباريات المصغرة توفر للناشئين اللعب فى جو منافسة وتحت ضغط منافس الأمر الذى يظهر مستوى الناشئ الحقيقي ، كما أن المباريات المصغرة تتميز بعاملى التشويق والإثارة وهو سر اندفاع الناشئ للعب كرة القدم بالإضافة إلى أنها تقدم له مواقف عديدة تحدث داخل المباراة وبالتالي عليه التعامل مع الموقف الذى يوضع فيه فهى تُعوّده على حُسن التصرف خلال المواقف التى يتعرض لها فى المباراة. مما سبق تبلورت فكرة البحث فى استخدام المباريات المصغرة لتحسين أداء الناشئ البدنى والأداءات المهارية المركبة خلال المباريات، وذلك لأن أفضل أسلوب لرفع مستوى أداء الناشئ خلال مباراة هو أسلوب المباراة نفسه أو محاكاة ظروف المباراة، ولأن أسلوب المباراة هو أسلوب تعليمي تدريبي يركز على مواطن القوة ويعالج نقاط القصور الخاصة بالناشئ بالإضافة لكونه يقدم له حلولاً ويضعه تحت ضغط المنافس خلال المباراة أو التدريب وفى نفس ظروف المباراة وهذا ما يتطابق ومتطلبات اللعب الحديث للناشئين، وهذا ما وجه نظر الباحث لهذا الأسلوب مما استدعى القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم .

• هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة وتأثيره على بعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم ومن ثم التعرف على:

- ١- الفروق بين القياسين (القبلى . البعدى) فى مستوى بعض الصفات البدنية لمجموعة البحث التجريبية قيد البحث.
- ٢- الفروق بين القياسين (القبلى . البعدى) فى مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لمجموعة البحث التجريبية قيد البحث.



٣- نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدى) فى مستوى بعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة لمجموعة البحث التجريبية قيد البحث.

• فروض البحث:

١. توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين (القبلي . البعدى) فى مستوى بعض الصفات البدنية لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين (القبلي . البعدى) فى مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى.
٣. توجد نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدى) فى مستوى بعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة لمجموعة البحث التجريبية قيد البحث.

• مصطلحات البحث:

- ١- المباريات المصغرة: هى مباراة تلعب بعدد أقل من إحدى عشر لاعباً مثل (٤ضد٤) أو (٥ضد٥) أو (٦ضد٦) أو (٧ضد٧)... وتلعب بحارس مرمى أو بدون وفى مساحة أصغر ومحدده ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن أن يكون هناك مرمى أو أكثر أو بدون مرمى وهى تحمل أهداف عديدة إما بدنية أو مهارية وتتسم بالمتعة والتشويق. (٥٠ : ٢)
- ٢- الأداءات المهارية المركبة: هى عدد من المهارات والأداءات الحركية والتي يتم دمجها بتوافق تام واقتصاد فى الجهد بحيث تجعل أدائها داخل إطار جملة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة فى الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض هذه الأداءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسى من الحركة. (١٥ : ٥)

• الدراسات السابقة

- ١- قام كلاً من ياسر الجوهري وآخرون (٢٠١١م) بدراسة عنوانها " برنامج تدريبى مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة



القدم " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم ، على عينة قوامها (٤٠) برعم كرة القدم تحت (١٣) سنة من نادى بطا (محافظة القليوبية)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية -ضابطة) ، وقام الباحثون بوضع برنامج لمدته (١٢) أسبوع وبواقع (٣) وحدات أسبوعيا وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق)، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تنمية القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية، ووجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

٢- قام محمد مصلحى (٢٠١٢م) بدراسة عنوانها "استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، على عينة قوامها (٤٠) برعم كرة القدم تحت (١٣) سنة من نادى بطا (محافظة القليوبية)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية -ضابطة) ، وقام الباحث بوضع برنامج لمدته (١٢) أسبوع وبواقع (٣) وحدات أسبوعيا وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق)، وكانت أهم النتائج وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلى . البينى . البعدى) فى مستوى القدرات التوافقية والمهارية لصالح القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة . ووجود فروق فى معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياس (القبلى . البينى . البعدى) ولصالح القياس البينى والبعدى على التوالى.

٣- قام كلاً من جوميز Gomez وجرى Gray (٢٠١٤م) بدراسة عنوانها "تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والفنية للاعبى كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والفنية للاعبى كرة القدم، على عينة قوامها



(٢٠) من لاعبي كرة القدم من فريق ميلبورن سيتي (نادي إسترالي)، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لثلاث مجموعات (٢ تجريبية - ١ ضابطة) المجموعة التجريبية الأولى وتلعب مباريات (٣ ضد ٣) فقط، والمجموعة التجريبية الثانية وتلعب مباريات (٦ ضد ٦) والمجموعة الثالثة ضابطة، وقام الباحثان بوضع برنامج لمدته (١٠) أسابيع وبواقع (٧) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (٢٠ق)، وتم تصوير وتسجيل المباريات على شرائط فيديو لتحليل الأداء الفني، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي للمجموعتين قد أثر بشكل واضح على المستوى البدني والفني ولكن التأثير البدني كان أفضل للمجموعة الثانية عن الأولى والثالثة، أما المستوى المهاري كان أفضل للمجموعة الأولى عن الثانية والثالثة.

٤- قام كلاً من داوسون **Dawson**، كوتاس **Cottas** (٢٠١٦م) بدراسة عنوانها " تأثير الواجبات التدريبية المتنوعة على تغيير القدرات الفسيولوجية في مباريات كرة القدم المصغرة " هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المهام التدريبية المختلفة على تغيير معدل ضربات القلب في مباريات كرة القدم المصغرة (٤ ضد ٤)، على عينة قوامها (٢٠) لاعب أعمارهم (١٤) سنة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لثلاث مجموعات باستخدام القياس القبلي البعدي، وقام الباحثون بوضع برنامج لمدته (١٠) أسابيع وبواقع (٤) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (١٠٠ق)، وكانت هناك ثلاث مجموعات المجموعة الأولى تدريب اللاعبين (٤ ضد ٤) في مساحة (٢٥X١٥م) ولا يوجد مرمى والهدف يسجل بالوصول لخط المنافس، والمجموعة الثانية تدريب اللاعبين (٤ ضد ٤) في مساحة (٢٥X١٥م) وهناك مرميان على جانبي الملعب المصغر والهدف يسجل في أي المرميين للمنافس، والمجموعة الثالثة تدريب اللاعبين (٤ ضد ٤) في مساحة (٢٥X١٥م) وهناك مرمى واحد في المنتصف والهدف يسجل في مرمى المنافس، وكانت أهم النتائج أنه كلما زادت المهام أرتفع معدل ضربات القلب كما هو الحال في المجموعة



الثالثة مرمى واحد ويقل قليلاً عندما تقل كما هو الحال في المجموعة الثانية مرميان ويقل قليلاً كما هو الحال في المجموعة الأولى خط المرمى .

٥- قام كلاً من كولنز **Collins**، ايفانز **Evanez**، هاندرسون **Henderson** (٢٠١٧م) بدراسة عنوانها " تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات البدنية والفسولوجية للاعبى كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على مستوى بعض القدرات البدنية والفسولوجية للاعبى كرة القدم ، على عينة قوامها (١٥) لاعب كرة القدم من لاعبي المستويات العليا من نادى فالكريك (اسكتلندا- بريطانيا)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة واحده (تجريبية) باستخدام القياس القبلى البعدى ، وقام الباحثون بوضع برنامج لمدته (١٠) أسابيع وبواقع (٧) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (١٠٠ق)، ومن أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تنمية القدرات البدنية والقدرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية قيد البحث.

وساعدت الدراسات المرجعية الباحث التعرف على الخطوات المتبعة في البحوث وتفهيم الباحث حدود مشكلة البحث وصياغة أهداف وفروض البحث وإختيار المنهج الملائم لطبيعة إجراء وظروف الدراسة وإختيار العينة بشكل مناسب وإختيار الوسائل والأدوات الملائمة لطبيعة البحث والإستفادة من كيفية توزيع محتويات البرنامج التدريبي وعرض ومناقشة نتائج البحث .

• إجراءات البحث

• منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحده وإبستخدام القياس (القبلى - البعدى).



• مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من ناشئى كرة القدم بمحافظة القليوبية تحت (٢٠سنة) ، والبالغ عددهم (٨) فرق والمشاركين بدورى منطقة القليوبية لكرة القدم ٢٠١٦م - ٢٠١٧م.

• عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من ناشئى كرة القدم بنادى بنها تحت (٢٠سنة) ، والبالغ عددهم (٢٥) ناشئى ، وتم استبعاد (٥) ناشئى من بينهم حارسى مرمى وأربعة لاعبين لعدم انتظامهم فى التدريب . ليكون العدد النهائى ٢٠ ناشئى.

- المجال الزمنى : تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي من الأحد ٢٦/٦/٢٠١٦م وحتى الخميس ١٥/٩/٢٠١٦م ، ولمده ١٢ أسبوع .

- المجال المكانى : تم تطبيق الدراسات الإستطلاعية والقياس القبلى وكذلك البرنامج التدريبي والقياس البعدى على عينة البحث بملعب نادى بنها (ستاد بنها)

• توصيف مجموعتى البحث (التجريبية والإستطلاعية)

جدول (١)

توصيف مجموعتى البحث

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	٢٠	٥٥,٥٦
٢	المجموعة الإستطلاعية	١٦	٤٤,٤٤
	الإجمالى	٣٦	%١٠٠



• تجانس عينة البحث:

جدول (٢)

تجانس عينة البحث التجريبية والإستطلاعية في خصائص النمو

ن = ٣٦

المتغيرات	وحدة	س	ع±	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	١٧٧,٦	٢,٨٧	١٧٧	٠,٦٧٢
الوزن	كجم	٧٤,٣	٢,٥٦	٧٤	٠,٣٢٥
العمر الزمني	سنة	١٩,٤	١,١٢	١٨,٥	٢,٤٥٠
العمر التدريبي	سنة	٦,٤	٢,٣٦	٦	٠,٥٤٧

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لخصائص النمو للناشئين تحت ٢٠ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية والإستطلاعية.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث التجريبية والإستطلاعية في بعض الصفات البدنية

ن = ٣٦

المتغيرات	وحدة	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	ثانيه	٤,٤٢	٠,٥٨٧	٤,٤٦	٠,٢٠٥-
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٠ث)	عدد	١١,٤٦	٢,٦١٨	١١,٠٦	٠,٤٦٥
إختبار الجرى الزجزجى (بارو)	ثانيه	٢٠,٥٨	١,٣٩٨	٢٠,١٤	٠,٩٤٣
إختبار الوثب العريض من الثبات	متر	١٤٤,٦٩	٢,٧٦٥	١٤٤,٥	٠,٢٢٤
إختبار جرى (٣٠م X ٥مرات تكرار)	ثانيه	٢٥,٣٦	١,٤٩٦	٢٥,٨٥	٠,٩٤٧-
إختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠ ث)	عدد	٥٥,٦٢	٢,١١٢	٥٦	٠,٥٢٨-
إختبار الجلوس من الرقود	عدد	٥٠,٢٨	٢,١١٥	٥٠	٠,٣٨٢
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٦	٢,٣٩٨	٦,٦٢	٠,٧٥١-

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء في بعض الصفات البدنية للناشئين تحت ٢٠ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية والإستطلاعية.



جدول (٤)

تجانس عينة البحث التجريبية والإستطلاعية فى بعض المهارات الأساسية ن = ٣٦

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبار دقة التمرير القصير	درجة	٥,٥	٢,٣٠٠	٥,٠٠	٠,٦٧٥
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٤,٢٥	١,٤٩٨	٤,٠٠	٠,٥٠٢
إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٢٥م)	ثانية	٥,٣٨	٠,٨٧٢	٥,٥٥	٠,٥٤٩-
إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع ١٢م	ثانية	٩,٠٨	٢,٤٣٩	٩,١٢	٠,٠٤٦-
إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم	عدد	٣٤,٥٧	٢,٠٩٨	٣٥,٠٠	٠,٦٥٤-

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء فى بعض المهارات الأساسية للناشئين تحت ٢٠ سنة تنحصر بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية والإستطلاعية.

جدول (٥)

تجانس عينة البحث التجريبية والإستطلاعية فى بعض الأداءات المهارية المركبة ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
الإستلام ثم التمرير	زمن الأداء	٥,٣٢	٠,٤٣٢	٥,٤٣	٠,٦٤٧-
	دقة التمرير	٢,٠٤	٠,٨٧٤	٢,٠٠	٠,١٣٥
الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	زمن الأداء	٥,٥٤	١,٣٦٩	٥,٤٣	٠,٢٤٠
	دقة التمرير	٢,٠٨	٠,٢٨٧	٢,٠٠	٠,٨٣٣
الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الأداء	٥,٨٧	٠,٢٦٥	٥,٩٥	٠,٩١٥-
	دقة التمرير	٢,٢٥	٠,٩٧٥	٢,٥	٠,٧٥٢-
الإستلام ثم التصويب	زمن الأداء	٣,٣٢	١,٣٨٧	٣,٤٣	٠,٢٣٧-
	دقة التصويب	١,٩٥	٠,٠٩٨	٢,٠٠	١,٥٣٢-
الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب	زمن الأداء	٥,٣٢	١,٢٨١	٥,٥٣	٠,٤٨٠-
	دقة التصويب	١,٥	٠,٩٣٢	١,٧٥	٠,٨١١-
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الأداء	٦,٣٢	١,٣٢٧	٦,٧٦	٠,٩٤٣-
	دقة التصويب	١,٧٥	١,٢١٢	١,٥	٠,٦١٤



يوضح جدول (٥) أن معامل التقلطح والالتواء في بعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين تحت ٢٠ سنة تتحصر بين $3 \pm$ ، $1 \pm$ على التوالي مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية والإستطلاعية.

• وسائل وأدوات جمع البيانات

- المسح المرجعي

١. المسح المرجعي للإختبارات البدنية (٣)، (١٨)، (٢٨)، (٢)، (٢٩)، (٥)، (٤)، (٣٦)، (٢٧)، (٩)، (١٣)، (١٧)، (١٥)، (٢٤) مرفق (١)
٢. المسح المرجعي للإختبارات المهارية (٦)، (٣٥)، (١٩)، (٢٥)، (٣٠)، (١٠)، (٣٧)، (٢٦)، (٧)، (١٧)، (١٤)، (٢٣)، (٢٠) مرفق (٢)
٣. المسح المرجعي لإختبارات الأداءات المهارية المركبة (١٩)، (٢٥)، (٨)، (١١)، (٣٧)، (٢٦)، (١٢)، (٢١)، (٧)، (٣٢)، (١٦)، (٢٠)، (٣٣) مرفق (٣)

- الإختبارات البدنية :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الإختبارات التالية مرفق (٤) والجدول رقم (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

الإختبارات البدنية المستخدمة في البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	السرعة الانتقالية	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٥ث)	سرعة الأداء	عدد
إختبار الجرى الزجزاجى (بارو)	الرشاقة	ثانيه
إختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة	متر
إختبار جرى (٣٠ م X ٥مرات تكرار)	تحمل السرعة	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠ ث)	تحمل أداء	عدد
إختبار الجلوس من الرقود	تحمل القوة	عدد
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة	سم



- الإختبارات المهارية :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية مرفق (٥) ، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

الإختبارات المهارية المستخدمة فى البحث

وحده القياس	الغرض من الإختبار	الإختبارات
درجة	دقة التمرير	إختبار دقة التمرير القصير
درجة	دقة التصويب	إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
ثانيه	القدرة على الجرى بالكرة	إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٤٠م)
ثانيه	المراوغة والتحكم بالكرة	إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع ١٠م
عدد	السيطرة على الكرة	إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم

- إختبارات الأداءات المهارية المركبة

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية مرفق (٦) ، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك

جدول (٨)

إختبارات الأداءات المهارية المركبة المستخدمة فى البحث

وحده القياس	الغرض من الإختبار	الإختبارات
زمن / درجة	قياس دقة وزمن الأداء	إختبار الإستلام ثم التمرير
زمن / درجة	قياس دقة وزمن الأداء	إختبار الإستلام ثم الجرى ثم التمرير
زمن / درجة	قياس دقة وزمن الأداء	إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
زمن / درجة	قياس دقة وزمن الأداء	إختبار الإستلام ثم التصويب
زمن / درجة	قياس دقة وزمن الأداء	إختبار الإستلام ثم الجرى ثم التصويب
زمن / درجة	قياس دقة وزمن الأداء	إختبار الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب

- استمارات تسجيل البيانات

- إستمارة تسجيل بيانات بالبراعم مرفق (٧)



- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية مرفق (٨)، الإختبارات المهارية مرفق (٩)
- إستمارة تسجيل نتائج إختبارات الأداءات المهارية المركبة مرفق (١٠)

- الأدوات والأجهزة المساعدة فى القياسات والبرنامج التدريبى الخاصة بالبحث

- كرات قدم.
- أقماع كبيرة.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- أعلام.
- حواجز صغيرة.
- ميزان طبى.
- جير.
- أطباق تدريب.
- مرمى صغير.
- مسطرة مدرجة.
- صفارة.
- عصيان.
- حبال.
- أطواق.
- مقعد سويدى.
- سلم توافقى.
- قمصان تدريب.
- أقماع صغيرة.

- الدراسات الإستطلاعية

• الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحث بإختيار عينه عشوائية عددها (٨) ناشئين تحت ٢٠ سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئى نادى بطا ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى فى يوم (الأربعاء ٢٠١٦/٦/٨م)

• أهداف الدراسة الإستطلاعية الأولى

- إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمه.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات.
- مدى ملائمة الإختبارات لعينه البحث.

• نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى

وأسفرت نتائج الدراسة جاهزية الملعب وصلاحية الأدوات والأجهزة وقدرة المساعدين على إجراء الإختبارات ومناسبة الإختبارات لعينة البحث.



• الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى وعددها (٨) ناشئين تحت ٢٠ سنة من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئى نادى بطا ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الثانية فى يوم (الجمعة ١٠/٦/٢٠١٦ م)

• أهداف الدراسة الإستطلاعية الثانية

- مراجعة الشروط النهائية الخاصة بتطبيق الإختبارات.
- مدى إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات.
- إكتشاف الصعوبات والمعوقات التى قد تظهر خلال التطبيق.

• نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية

وأُسفرت نتائج الدراسة الإلمام بكيفية تطبيق وشروط كل اختبار واستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات والتغلب على كل الصعوبات التى قد تظهر خلال الدراسة أو التطبيق.

- المعاملات العلمية للإختبارات

قام الباحث بمحاولة للتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات البدنية والمهارية والأداءات المهارية المركبة المستخدمه قبل وبعد البرنامج التدريبى فى الفترة من (الأحد ١٢/٦/٢٠١٦ م وحتى الثلاثاء ٢١/٦/٢٠١٦ م).

• صدق الإختبارات

- قام الباحث بإيجاد معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية والأداءات المركبة المستخدمة ، حيث قام الباحث بالإستعانة بعينة عددها (٨) ناشئين تحت (٢٠) سنة (مجموعة مميزة) وكذلك عدد (٨) ناشئين تحت (١٤) سنة (مجموعة غير مميزة) والمجموعتين من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئى نادى بطا ، واستخدم الباحث صدق التمييز بين المجموعتين (المميزة) ،



(غير المميزة) وذلك للتمييز بينهما في متغيرات البحث وطبقت الإختبارات المستخدمة على المجموعتين في نفس التوقيت والظروف على يومين الأول للبدني والمهاري والثاني للأداءات المهارة المركبة (الأحد والإثنين ١٢-١٣/٦/٢٠١٦م) ، والجداول (٩) ، (١٠) ، (١١) توضح معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارة المستخدمة.

جدول (٩)

معامل الصدق للإختبارات البدنية المستخدمة $n=2, k=1$

الإختبارات	وحده القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة ت
		ع±	س	ع±	س	
إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	ثانيه	٠,٨٧٧	٥,٥٨	٠,٢٦٢	*٣,٤٣	
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٠ث)	عدد	١١,٦٥	٠,٣٥٤	١٠,٥	*٣,٢٢	
إختبار الجرى الزججى (بارو)	ثانيه	٢٠,٨٨	١,٨٧٤	٢١,٤٥	*٢,٤٩	
إختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٦,٥	١,٣٤٣	١٣٣,٨	*٧,٥٥	
إختبار جرى (٣٠ م X ٥مرات تكرار)	ثانيه	٢٥,١١	٠,٤٥٨	٢٧,٢٨	*٤,٥٦	
إختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠ ث)	عدد	٥٥,٤٣	١,٢١٣	٥٠,٧٥	*٣,٤٧	
إختبار الجلوس من الرقود	عدد	٤٨,٠٠	١,٥٤٦	٣٨,٥	*٨,١٥	
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	سم	٤,٠٤	١,٤٣٤	٣,٣٨	*٢,٦٥	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢,١٤

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢,٤٨ : ٨,١٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في الإختبارات البدنية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات البدنية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.



جدول (١٠)

معامل الصدق للاختبارات المهارية المستخدمة ن=١ ن=٢ ن=٨

القياس	وحده	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		الاختبارات
		س	ع±	س	ع±	
درجة	درجة	٥,٥٠	١,٨٧٩	٣,٥٨	٠,٧٦٥	إختبار دقة التمرير القصير
درجة	درجة	٥,٢٥	٠,٥٩٨	٤,٣٨	٠,٨٦١	إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
ثانيه	ثانيه	٥,٢٨	٠,٤٧٦	٦,٨٧	١,٤٦٦	إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٢٥م)
ثانيه	ثانيه	١٠,٧٦	٠,٥٤٤	١١,٦٤	٠,٣٩٨	إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٢م
عدد	عدد	٣٥,٤٧	١,٣٧٤	٣٠,٥٦	٢,٦٥٩	إختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢,١٤

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٣,٢٦ : ٤,٩٨) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في الإختبارات المهارية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات المهارية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

جدول (١١)

معامل الصدق لإختبارات الأداءات المهارية المركبة المستخدمة ن=١ ن=٢ ن=٨

المتغيرات	وحدة	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة
		س	ع±	س	ع±	
الإستلام ثم التمرير	زمن الأداء	٥,٥٤	٠,٥٤٨	٦,٨٧	٠,٣٢٨	*٤,٤٧
	دقة التمرير	٢,٤٤	٠,٤٥٧	١,١٢	١,٨٧٦	*٤,٧٦
الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن الأداء	٦,٧٦	٠,٨٧٦	٨,٧٦	٠,٣١٢	*٣,٢٢
	دقة التمرير	٢,٢٢	١,٢٨٧	١,٣٣	٠,٩٨٧	*٤,٠٧
الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الأداء	٦,٠٨	٠,٠٩٨	٧,٤٧	٠,٤٣٧	*٣,٥٤
	دقة التمرير	٢,٦٥	٠,٢١٢	١,٧٥	١,٤٣٦	*٤,٧٦
الإستلام ثم التصويب	زمن الأداء	٤,٤٩	١,٢٢٨	٥,٣٢	٠,٣٨٧	*٤,٢٣
	دقة التصويب	٢,٥٦	٠,٦٥٩	١,٥٥	١,٩٨٤	*٤,٧٧



تابع جدول (١١)

معامل الصدق لإختبارات الأداءات المهارية المركبة المستخدمة ن = ١ ن = ٢ = ٨

قيمة ت	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة	المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س		زمن الأداء	دقة التصويب
*٥,٦٥	٠,٨٢٣	٦,٨٧	٠,٤٣٧	٥,٨٢	ثانية	الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب	
*٢,٣٧	٠,٣٧٦	١,٢٢	٠,٩٨٧	٢,٥٤	درجة		
*٢,٧٦	٠,٥٤٧	٧,٧٦	١,٤٣٨	٦,٠٩	ثانية	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	
*٣,٤٤	٠,٥٥٨	١,٤٥	٠,٢١٨	٢,٥٨	درجة		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢,١٤

يتضح من جدول (١١) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢,٣٧ : ٥,٦٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في اختبارات الأداءات المهارية المركبة مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات المهارية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

• ثبات الإختبارات

ثم قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الإرتباط) بأسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (Test-Retest) بفاصل زمني قدرة ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية وعددها (٨) ناشئين تحت ٢٠ سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئى نادى بطا ، حيث أجرى القياس الأول يومى (الأربعاء والخميس ١٥-١٦/٦/٢٠١٦م) والقياس الثانى يومى (الإثنين والثلاثاء ٢٠-٢١/٦/٢٠١٦م) ، وتم حساب معامل الإرتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثانى ، والجدول (١٢) ، (١٣) ، (١٤) توضح معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية والأداءات المركبة المستخدمة.



جدول (١٢)

معامل الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة ن=٨

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٨٥٤	٠,٣٦٦	٤,٥٤	٠,٢٥٤	٤,٣٨	ثانية	إختبارعدو ٣٠ م من الوقوف
*٠,٨٤٧	١,٧٦٤	١٢,٣٠	١,٨٥٧	١٢,٥٠	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٥ ث)
*٠,٨٥٠	٠,٨٧٨	٢٠,٣٢	٠,٤٩٦	٢٠,٤٣	ثانية	إختبار الجرى الجزجى (بارو)
*٠,٧٥٥	١,٥٨٤	١٤٤,٠٠	٢,٣٣٤	١٤٤,٥	متر	إختبار الوثب العريض من الثبات
*٠,٨٠٧	١,٧٦٥	٢٥,٥٢	١,٨٧٨	٢٥,٣٧	ثانية	إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)
*٠,٨٣٦	١,٧٣٢	٥٤,١٣	١,٠٩٧	٥٤,٨٧	عدد	إختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠ ث)
*٠,٨٢٢	١,٦٤٥	٤٨,٥	١,٣٥٤	٤٨,٠٠	عدد	إختبار الجلوس من الرقود
*٠,٨٧٥	١,٣٩٧	٣,٠٠	١,٨٣٣	٣,٥	سم	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٦ = ٠,٧٠٧

يتضح من الجدول (١٢) أنه يوجد ارتباط بين التطبيقين الأول والثانى حيث إنحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠,٧٤٤ : ٠,٨٧٥) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

جدول (١٣)

معامل الثبات للاختبارات المهارية المستخدمة ن=٨

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٧٩١	٠,٤٧٦	٤,٧٥	٠,٨٧٣	٤,٥٠	درجة	إختبار دقة التمرير القصير
*٠,٨٣٥	١,٢٨٤	٥,٥٠	١,٤٥٣	٥,٠٠	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
*٠,٨٢٢	٠,٤٩٥	٥,٨٢	٠,٦٦٤	٥,٥٤	ثانيه	اختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٤٠ م)
*٠,٧٨٤	٠,٣٧٣	١٠,٣٢	٠,٣٧٠	١٠,٤٣	ثانيه	اختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع ١٠ م
*٠,٨٥٠	١,٢٥١	٣٦,٣٨	١,٣٤٥	٣٦,٨٧	عدد	اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٦ = ٠,٧٠٧



يتضح من الجدول (١٣) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (٠,٧٨٤ : ٠,٨٥٠) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

جدول (١٤)

معامل الثبات لإختبارات الأداءات المهارية المركبة المستخدمه ن=٨

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	±ع	س	±ع	س		
*٠,٧٨٣	٠,٣٧٦	٥,٧٦	٠,٨٧٦	٥,٨٧	ثانية	الإستلام ثم التمرير
*٠,٨٠٧	٠,٨٤٨	٢,٦٥	١,٤٣٦	٢,٧٥	درجة	
*٠,٨٢١	٠,٥٥٦	٦,٤٨	٠,٩٦٥	٦,٦٢	ثانية	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
*٠,٧٣٩	١,١٢٠	٢,٤٤	٠,٣٧٦	٢,٥٧	درجة	
*٠,٩٨٧	٠,٣٢٨	٦,٦٩	٠,٥٧٦	٦,٤٣	ثانية	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
*٠,٧٥٤	١,٤٣٧	٢,٣٢	٠,٣٢٧	٢,٥٧	درجة	
*٠,٨٢٢	٠,٣٨٧	٤,١٥	١,٥٤٣	٤,٠٨	ثانية	الإستلام ثم التصويب
*٠,٨٦٨	٠,٢٨٣	٢,٧٥	٠,٦٥٣	٢,٢٢	درجة	
*٠,٩٢٢	١,٧٦٩	٥,٨٧	٠,٧٥١	٥,٦٥	ثانية	الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب
*٠,٨٤٨	٠,٦٥٤	٢,٥٠	١,٢٧٢	٢,٢٨	درجة	
*٠,٨٠٦	٠,٠٨٧	٦,٥٥	٠,٦٥٤	٦,٤٨	ثانية	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
*٠,٨٤٤	٠,٣٩٨	٢,٨٧	٠,٢٨٧	٢,٥٣	درجة	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٦ = ٠,٧٠٧

يتضح من الجدول (١٤) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (٠,٧٣٩ : ٠,٩٨٧) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات إختبارات الأداءات المهارية المركبة المستخدمة قيد البحث.



• إختيار المساعدين

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدته الباحث فى القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٧) مرفق (١١) ، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الإختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل إختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التى تساعدهم على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التى قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة .

• البرنامج التدريبى

يهدف البرنامج التدريبى إلى تنمية بعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم من خلال المباريات المصغرة التى تعطى الناشئى جو يشبه التدريب ولكن بصورة ممتعه ومشوقه . ومن خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية والبحوث السابقة استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج فى صورته النهائية. (مرفق ١٢)

• أسس وضع البرنامج التدريبى

- مراعاة الهدف من البرنامج
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
- مراعاة الفروق الفردية للإفراد عينة البحث.
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى.
- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.



- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
- التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجى والتوجيه لأحمال التدريبية.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- التكيف.

• البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

- البرنامج لمدة (١٢ أسبوع) .
- المرحلة السنوية تحت ٢٠ سنة .
- توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد) .
- مكان تطبيق البرنامج (إستاد بنها الرياضى) .
- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٤ وحدات) (الأحد - الإثنين - الثلاثاء - الخميس) .
- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط) .
- عدد وحدات البرنامج (٤٨ وحدة) .
- زمن وحدة التدريب اليومية (الوحدة الأقصى ١٢٠ق - الأقل من الأقصى ١٠٥ق - المتوسط ٩٠ق) .
- زمن التدريب الأسبوعي الواحد إذا كان أسبوع (أقصى ٤٥٠ق - اقل من الأقصى ٤٢٠ق - متوسط ٣٩٠ق) .
- زمن البرنامج ككل (٥٠٤٠ دقيقة) .
- الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط) .
- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء - جزء رئيسي - ختام) .



• الإجراءات والخطوات العملية لوضع البرنامج التدريبي المقترح

- بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج) يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية (إحماء - جزء رئيسي - ختام).
- يقسم الجزء الرئيسي إلى أقسام (بدني - مهاري - خططي).
- يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخططي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخططي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالإحماء والجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخططي) والختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل
- يقسم الجزء البدني إلى أقسام على الصفات البدنية.
- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني (القوة - التحمل - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني (القوة - التحمل - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل
- يقسم الجزء المهاري إلى أقسام على المهارات الأساسية .
- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء المهاري (الركل - الجري - الكرة - السيطرة - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - مهارات مركبة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.



- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء المهارى (الركل - الجرى بالكرة - السيطرة - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - مهارات مركبة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يقسم الجزء الخططى إلى أقسامه على الخطط الدفاعية والهجومية .
- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء الخططى (هجومي جماعي- وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية -دفاعي جماعي- دفاعي فردى) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء الخططى (هجومي جماعي- وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية -دفاعي جماعي- دفاعي فردى) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية (أ- الإحماء ، ب- الجزء الرئيسى ، ج- الختام) مفصلة على الأسابيع التدريبية للفترة ككل بالدقيقة.
- يتم وضع نموذج تخطيطى لأسابيع البرنامج التدريبى وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية.
- يتم وضع نموذج تخطيطى لكل أسبوع على حده من أسابيع البرنامج التدريبى وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية.

• خطوات تنفيذ التجربة

- قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية للاختبارات الخاصة ببعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة يومى الخميس والجمعة ٢٣ - ٢٤ / ٦ / ٢٠١٦ م ولمدة يومين وذلك بملاعب إستاد بنها الرياضي.



- تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة لنادي كرة القدم لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٤ وحدات أسبوعياً ، خلال الفترة من يوم الأحد الموافق (٢٣ / ٦ / ٢٠١٦م) إلى يوم الخميس (١٥ / ٩ / ٢٠١٦م) وذلك بملاعب إستاد بنها الرياضي.
- تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية للاختبارات الخاصة ببعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة يومي السبت والأحد ١٧ - ١٨ / ٩ / ٢٠١٦م وليومين بملاعب إستاد بنها الرياضي. وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات كما كانت في القياس القبلي، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها واستخلاص النتائج منها .

• المعالجات الإحصائية

- تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية
- المتوسط و الوسيط
 - الإنحراف المعياري
 - التقلطح
 - معامل الالتواء
 - إختبار (ت)
 - معامل الارتباط لبيرسون
 - نسب التحسن



• عرض النتائج ومناقشتها

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية
في إختبارات الصفات البدنية

ن=٢٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
١,٠٨	٠,٠٩٨	٤,٦١	٠,٥٤٠	٤,٦٦	ثانيه	إختبارعدو ٣٠م من الوقوف
* ٢,٦٤	٠,٨٧٦	١٣,٥٠	١,٨٧٦	١١,٧٥	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٠ث)
٠,٩٨	١,٤٤٠	٢٠,٦٩	١,٢١١	٢٠,٧٢	ثانيه	إختبار الجرى الزجراجي (بارو)
* ١,٨٦	١,٥٩٨	١٤٨,٤٤	٠,٦٧٨	١٤٦,٢٥	سم	إختبار الوثب العريض من الثبات
* ١,٧٨	٠,٣٣٢	٢٥,٠٦	٠,٥٠٣	٢٥,٨٩	ثانيه	إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)
* ١,٩٥	١,٨٢١	٥٧,١٥	١,٠٨٧	٥٤,٧٥	عدد	إختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠ ث)
* ٣,٦٩	١,٠٩٩	٥٣,٢٥	٠,٥٥٧	٥٠,٠٠	عدد	إختبار الجلوس من الرقود
* ٢,٥٨	١,٤٨٧	٥,٧٥	٢,٣٨٣	٤,٣٨	سم	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١,٧٣

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٠,٩٨ : ٣,٦٩) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في بعض الصفات البدنية عدا (إختبار عدو ٣٠ م ، إختبار الجرى الزجراجي بارو) مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .



جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية
فى إختبارات الأداءات المهارية المركبة

ن=٢٠

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٨,١٥	٠,٥٥٨	٥,٢٥	٠,٤٩٨	٥,٧٨	ثانية	الإستلام ثم التمرير
*٩,١٤	٠,٣٢٦	٣,٢٨	٠,٢٤٥	١,٧٩	درجة	
*٦,٣٦	٠,١٢٨	٥,٩٧	٠,٢٢٠	٦,٨٥	ثانية	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
*٧,٢٩	١,٤٨٧	٣,١٨	٠,٢٧٦	١,٩٢	درجة	
*٨,٦٦	٠,٣٧٣	٥,٤٩	١,٨٧٠	٦,٦٣	ثانية	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
*٦,٧٣	١,٤٧٧	٣,٣٣	١,٤٤٨	١,٨٨	درجة	
*٣,٥٥	٠,٤٠٩	٣,٩٠	٠,٣٨٠	٤,٣٣	ثانية	الإستلام ثم التصويب
*٦,١٢	٠,٥٢٢	٢,٨٧	٠,٤٣٨	١,٧٥	درجة	
*٦,٠٢	٠,٣٠٣	٤,١٣	٠,١٢٨	٥,٠٤	ثانية	الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب
*٧,٣٠	٠,٢٠١	٢,٤٨	١,٤٣٦	١,٥٦	درجة	
*٧,٦٥	١,٣٥٣	٥,١١	٠,٥٨٥	٦,٧٥	ثانية	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
*٦,٠٦	٠,٢٢٢	٢,٧٨	٠,٤٨٨	١,٨١	درجة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١,٧٣

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٣,٥٥ : ٩,١٤) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) فى بعض الأداءات المهارية المركبة مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .



جدول (١٧)

نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في إختبارات الصفات البدنية

ن = ٢٠

نسب التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحده القياس	الإختبارات
	س	س		
١,٠٧	٤,٦١	٤,٦٦	ثانيه	إختبارعدو ٣٠ م من الوقوف
١٤,٨٩	١٣,٥٠	١١,٧٥	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٠ ث)
٠,١٤	٢٠,٦٩	٢٠,٧٢	ثانيه	إختبار الجري الزجاجي (بارو)
١,٥٠	١٤٨,٤٤	١٤٦,٢٥	سم	إختبار الوثب العريض من الثبات
٢,٢١	٢٥,٠٦	٢٥,٨٩	ثانيه	إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)
٤,٣٨	٥٧,١٥	٥٤,٧٥	عدد	إختبار تمرير الكرة على حائط (٦٠ ث)
٦,٥	٥٣,٢٥	٥٠,٠٠	عدد	إختبار الجلوس من الرقود
٣١,٢٨	٥,٧٥	٤,٣٨	سم	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل

يتضح من جدول (١٧) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح

القياس البعدي في بعض الصفات البدنية للعينة قيد البحث.

جدول (١٨)

نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في إختبارات الأداءات المهارية المركبة

ن = ٢٠

نسب التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	الإختبارات	
	س	س			
٩,١٧	٥,٢٥	٥,٧٨	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم التمرير
٨٣,٢٤	٣,٢٨	١,٧٩	درجة	دقة التمرير	
١٢,٨٥	٥,٩٧	٦,٨٥	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
٦٥,٦٣	٣,١٨	١,٩٢	درجة	دقة التمرير	



تابع جدول (١٨)

نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في إختبارات الأداءات المهارية المركبة

ن = ٢٠

نسب التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	الإختبارات	
	س	س			
١٧,١٩	٥,٤٩	٦,٦٣	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
٧٧,١٣	٣,٣٣	١,٨٨	درجة	دقة التمرير	
٩,٩٣	٣,٩٠	٤,٣٣	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم التصويب
٦٤,٠٠	٢,٨٧	١,٧٥	درجة	دقة التصويب	
١٨,٠٦	٤,١٣	٥,٠٤	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب
٥٨,٩٧	٢,٤٨	١,٥٦	درجة	دقة التصويب	
٢٤,٣٠	٥,١١	٦,٧٥	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
٥٣,٥٩	٢,٧٨	١,٨١	درجة	دقة التصويب	

يتضح من جدول (١٨) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح

القياس البعدي في الأداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث.

يوضح جدول (١٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث

وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في بعض الصفات البدنية عدا (اختبار عدو ٣٠ ، اختبار الجرى الزجزاجي بارو) .

ويعزى الباحث حدوث تحسن في بعض الصفات البدنية لعينة البحث إلى أن البرنامج كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاة أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات البدنية لعينة البحث. حيث أن المباريات المصغرة أسلوب تدريبي يعود الناشئ على جو المباراة وتشبه ما يحدث في المباراة بل أنها تتميز بصغر المساحة وقلة عدد اللاعبين مما يجعل اللاعبين يشعرون وكأنهم في مباراة وذلك تحقق أهداف بدنية



ومهارية عديدة كما جاء في دراسة كلاً من محمد مصلحي (٢٠١٢م) ، جوميز Gomez وجرای Gray (٢٠١٤م) ، داوسون Dawson، كوتاس Cottas (٢٠١٦م) كولنز Collins، ايفانز Evanez، هاندرسون Henderson (٢٠١٧م).

وهذا يتفق مع كلا عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م)، محمد كشك و أمر الله البساطى (٢٠٠٠م)، إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) أن البرامج التدريبية المخططة فى للناشئين فى كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للناشئين ، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدى إلى تقدم مستوى الناشئين ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة ، ولكى يُمكن الوصول بالناشئين فى مجال التدريب إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم فى هذا الوقت ولهذا نجد أن من الأهمية وضع خطط لفترات أقصر (سنوات- فترة - مرحلة - أسبوع) ، والتي يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها وهكذا حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة.

ويتفق مع كلا من أمر الله البساطى (٢٠٠١م)، بيزينسكى Bidzinski (٢٠٠١م) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م)، عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة ، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى ناشئى كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً وأصبح للتخطيط لبرامج التدريب أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية ، فلم يعد تحقيق الناشئى للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب والناشئ هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إطار عام للتدريب العملي القائم على أسس علمية وتربوية . والتخطيط للعملية التدريبية يعكس التنظيم الجيد والإجراءات العملية والمنهجية التى تساعد الرياضيين على إظهار مستويات متقدمة خلال التدريبات والمنافسات ، ومن ثم فإن عملية التخطيط تعتبر الأكثر أهمية والتي يستفيد منها



المدرّب في محاولاته لتنفيذ برنامج تدريبي ذو مستوى تنظيمي جيد ، وكلما كان المدرّب منظماً في تخطيطه للتدريب دل ذلك على مدى كفاءته.

ويتفق مع كلاً من بوناكورسو Bonaccorso ٢٠٠١م ، كارني Carney ٢٠٠٣م ، دوني Donney ٢٠٠٤م إلى أنه لكي يتحسن ويتطور مستوى براعم وناشئي كرة القدم يجب أن يندمج التعليم والتعلم بالمتعة والسرور والترويح ، فكل ما سبق يكسب البرعم خبرات تساعد مستقبله لكي يكون لاعباً مميزاً، وإذا أردت كمدرّب تطوير مستوى البراعم يجب أن يكون التدريب مؤثر وليس قوى حتى لا يتعرض الناشئين للإصابة ويتأثر مستوى النمو الخاص به وربما العزوف عن كرة القدم ، فتطوير التدريب للناشئين والبراعم لا يحتاج لشدات مرتفعة وإنما تدريب ذات مستوى صعوبة أو إعطاء تدريبات مهارية مع تدريبات بدنية ، وكذلك التدريبات الترويحية تتحول إلى تدريبات تنافسية مبسطة والتدريبات ذات السرعة المتوسطة تزداد إلى السرعة المرتفعة ، كل ذلك يصب في صالح الناشئين لكي يتحسن ويتطور المستوى الخاص بهم بشكل طبيعي ومنتدج ومتوافق مع خصائص المرحلة السنية. وبهذا يتحقق الفرض الأول

مناقشة الفرض الثاني

يوضح جدول (١٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في بعض الأداءات المهارية المركبة.

ويعزى الباحث هذا التحسن في الأداءات المهارية المركبة إلى أن الباحث راعى التدرج في التدريبات المعطاة للاعبين ومناسبتها لهم مع عدم الانتقال من مرحلة إلا بعد إتقان التي تسبقها مع تقنين شدة وتكرارات التدريبات المعطاة ومراعاة الفروق الفردية لذلك أدى البرنامج لحدوث تحسن ملحوظ في القياس البعدي. بالإضافة إلى تم وضع مجموعه من التدريبات في ضوء إحتياجات المرحلة السنية وبذلك يكون قد تم إنجاز هذه المهارة خلال المباريات المصغرة الموضوعه لهم.



ويتفق مع كلاً من محمد كشك، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) محمد خليل (٢٠٠٩م) عادل الفاضى (٢٠١٢م) إلى أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من ٧٠% من الأداء المهارى للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أداؤها بنجاح تنتهى أما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهى بالتمرير تمثل ٦٢%، ويمثل الاستلام ثم التمرير منها ٢٩% ، والجمل المهارية المركبة التى تنتهى بالتصويب تمثل ١١% بينما التمرير المباشر من الحركة يمثل ٢٦%، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء .

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من هشام حمدون (٢٠٠٨) محمد خليل (٢٠٠٩) في أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهارى الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب وهو الإنجاز.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كلاً من سالم الحساوى (٢٠١٢) ، عادل الفاضى (٢٠١٢) فى أن التحسن في سرعة ودقة الأداء يرجع إلى التدريبات التى تتطلب تغييراً في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهارى من سرعة ودقة فى الأداء لتحقيق الغرض المطلوب.

ويتفق مع ما ذكره كلاً من محمد كشك ، وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) ، إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) ، هشام حمدون (٢٠٠٨) ، فادى فريد (٢٠١٦م) أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بنتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهارى طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير واستلام - ومراوغة) ليست



بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لانتاسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة .

ويتفق مع كلاً من إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) ، عادل الفاضى (٢٠١٢م) أن الأداءات المهارية المركبة من التدريبات الأساسية فى بناء الجزء الرئيسى فى الوحدة التدريبية اليومية و يستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء المهارى للاعب و تؤدى هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبى أو إيجابى و يمكن تحديد مساحة و زمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب و مهاراته . وأن عملية تدريب المهارات المندمجة و خاصة الهجومية لابد و أن تتال الاهتمام الكبير الذى تستحقه فى غضون تخطيط برامج تدريب الناشئين حيث تتال الغالبية العظمى من المجموع الكلى للأزمنة المخصصة للإعداد المهارى و تستمر عملية تدريب المهارات المندمجة الهجومية و مشتقاتها و التمرينات الحركية التى تعمل على تنميتها و تطويرها و تحسينها حتى تصل إلى المستويات الرياضية العليا.

هذا يتفق مع ما توصل إليه إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) ، هشام حمدون (٢٠٠٨م) ، محمد خليل (٢٠٠٩م) ، سالم الحسناوى (٢٠١٢م) ، عادل الفاضى (٢٠١٢م) حيث أن البرنامج التدريبى كان له تأثير إيجابى فى تنمية الأداء المهارى المركب . وبهذا يتحقق الفرض الثانى

مناقشة الفرض الثالث

يتضح من الجداول (١٧) ، (١٨) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى بعض الأداءات المهارية المركبة للعينة قيد البحث. ويعزى الباحث التحسن الحادث للمجموعة التجريبية فى الإختبارات البدنية وإختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث ، إلى فعالية البرنامج التدريبى المقترح الذى يتسم بالشمولية والتكامل وتم وضعه بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب كما تم فى البداية إستخدام تدريبات سهله ومع مرور



الوقت تم إدخال التدريبات التي تتميز بدرجة صعوبة أكبر مما أظهر في نتائج قياسات البحث المختلفة حدوث تغير إيجابي مستمر في مستوى القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لدى عينة البحث.

هذا يتفق مع ما توصل إليه إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) ، هشام حمدون (٢٠٠٨) ، محمد خليل (٢٠٠٩م) ، ياسر الجوهري وآخرون (٢٠١١م) ، سالم الحسناوى (٢٠١٢م) ، عادل الفاضى (٢٠١٢م) محمد مصلحى (٢٠١٢م) ، جوميز Gomez وجرى Gray (٢٠١٤م) ، داوسون Dawson وكوتاس Cottas (٢٠١٦م) ، كولنز Collins وايغانز Evanez، وهاندرسون Henderson (٢٠١٧م). حيث أن البرنامج التدريبى كان له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية المختارة بالإضافة لحدوث تحسن في المستوى ظهر من خلال الفارق الحادث بين القياسين القبلى والبعدى . وبهذا يتحقق

الفرض الثالث

الاستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبى المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تنمية الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلى . البعدى) فى مستوى بعض الصفات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلى . البعدى) فى مستوى الأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- وجود نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلى . البعدى) ولصالح القياس البعدى فى مستوى بعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية.
- وجود نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلى . البعدى) ولصالح القياس البعدى فى مستوى الأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية.



التوصيات:

فى ضوء الإستخلاصات التى اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التى تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائى تمكن الباحث من تحديد التوصيات التى يمكن الاستفادة منها فى مجال تدريب كرة القدم كالتالى :

- إدراج المباريات المصغرة ضمن محتويات البرامج التدريبية للناشئين لما لها من تأثير فعال فى تطوير الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة.
- مراعاة التنوع فى المباريات المصغرة للناشئين بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها لتجنب الملل والتعب.
- مراعاة خصائص المراحل السنية وطفرة النمو خلال برامج التدريب ومحتواها.
- تقنين المباريات المصغرة فى البرامج التدريبية للناشئين فى ضوء قدراتهم عن طريق التحكم فى مساحة الملعب وعدد اللاعبين وشروط الأداء بما يتناسب مع مستوى الناشئ.
- تطبيق الدراسة على مراحل سنية مختلفة.
- تطبيق الدراسة على مراكز وخطوط اللعب المختلفة.
- تطبيق دراسات جديدة لمعرفة تأثير المباريات المصغرة على الخطط الهجومية والدفاعية والمتغيرات الفسيولوجية المختلفة.



قائمة المراجع

- ١- إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد (١٩٩٦م): أسس بناء كرة القدم الشاملة ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة.
- ٢- إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للأداءات المهارية المركبة على فاعلية بعض الجمل الخططية الهجومية لدى ناشئى كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٨ ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.
- ٣- أحمد الشافعى (٢٠٠٠م): تنمية سرعة و دقة أداء بعض المهارات المندمجة وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية فرع السادات ، جامعة المنوفية .
- ٤- أحمد عبد المولى (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٥- إسلام مسعد (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلى العصبى على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٦- أمر الله البساطى (٢٠٠١م) : الإعداد البدنى فى كرة القدم ، (تخطيط – تدريب – قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية .
- ٧- بدر دويكات ورائد فائق (٢٠١٢م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم فى محافظه نابلس ، المؤتمر العلمى الفلسطينى الرياضى الدولى الثانى ، كليه الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين.
- ٨- بوسكرة أحمد (٢٠٠٦م) : أثر برنامج تدريبي على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم لدى المبتدئين (٩-١٢) سنه ، نودة علوم الرياضة ودورها فى الإنجاز الرياضى كلية التربية ، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية.



- ٩- جلال شامخ (٢٠١٢م): أثر تنمية الإدراكات الحس حركية على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم بالجمهورية الليبية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية (قسم التربية البدنية)، جامعة مصراته ، ليبيا.
- ١٠- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد البدني للاعبى كرة القدم، دار الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ١١- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد المهارى فى كرة القدم، الطبعة الثامنة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ١٢- راند فائق (٢٠١١م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم فى محافظه نابلس ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطني ، نابلس ، فلسطين.
- ١٣- سالم الحساوى (٢٠١٢م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين الأداء الفنى لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
- ١٤- سعود العنزى (٢٠١٥م) : تأثير برنامج للقدرات التوافقية على فاعلية بعض القدرات البدنية و المهارية لناشئى كرة القدم بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ١٥- شادى هشام (٢٠١٥م) : تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخطية الهجومية على إنجاز بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ١٦- طارق عصمت (٢٠١٥م) : تأثير استخدام الوسائط الفائقة على جوانب تعلم بعض المهارات الأساسية فى رياضة كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .



- ١٧- عادل الفاضى (٢٠١٢م) : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٧٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية.
- ١٨- عبد الباسط عبد الحليم ، عادل عمر (٢٠٠١م) : وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في ج.م.ع. ، مجلة التربية الرياضية بأسقوط ، العدد (٤٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسقوط.
- ١٩- عبد الرحمن ناصر (٢٠٠٤م) : تأثير منهج تدريبي باستخدام الأهداف الفترية موضوعاً كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للبراعم بكرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، العراق .
- ٢٠- عمر المحاسنه (٢٠١٦م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم المحترفين فى الدورى الفلسطينى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين.
- ٢١- عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) : الطريق نحو العالمية فى كرة القدم ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٢- عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٣- عمرو السايح (٢٠١٥م) : تأثير استخدام التعلم النشط على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية فى كرة القدم للمرحلة السنية من ٩-١٢ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية.
- ٢٤- فادى فريد (٢٠١٦م) : فاعلية الفيديو التفاعلى على بعض الأداءات المهارية المركبة فى كرة القدم لطلاب المرحلة الأساسية العليا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بغزة ، الجامعة الإسلامية ، فلسطين.



- ٢٥- ماهر البياتي وفارس سامى (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الثالث عشر ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
- ٢٦- محمد أبو النصر (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض القدرات البدنية والمهارية والخطية للاعبى كرة القدم تحت ١٤ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- ٢٧- محمد خليل (٢٠٠٩) : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٢٨- محمد سلطان (٢٠٠٤م) : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة "المندمجة" على أداء بعض المبادئ الخطية لناشئى كرة القدم ، مجلة كلية التربية الرياضية ، العدد (٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٢٩- محمد عبد الستار (٢٠٠٥م) : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٣٠- محمد عبد الهادى (٢٠٠٥م) : تأثير التدريبات المركبة على بعض القدرات البدنية والفسولوجية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٣١- محمد كشك- أمر الله البساطى (٢٠٠٠م): أسس الإعداد المهارى والخطي فى كرة القدم .
- ٣٢- محمد مصلحى (٢٠١٢م) : استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.



٣٢- محمود عبد الجليل (٢٠١٦م): برنامج لتعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم باستخدام الأسلوب الإتقانى وأثره على نواتج التعلم للمبتدئين في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلنج ، جامعة الإسكندرية.

٣٤- مفتى إبراهيم (١٩٩٨م): التدريب الرياضى الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٣٥- ناجح ذيابات و محمد العلى (٢٠٠٢م) : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين بمحافظة المفرق ، الأردن ، بحث منشور ، مجلة جامعة الملك سعود ، المجلد الرابع عشر ، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية ، السعودية .

٣٦- هشام حمدون (٢٠٠٨م) : تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات مهارية المركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .

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

٣٨- ياسر الجوهري وآخرون (٢٠١١م) : برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد (٢) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.

39- Bidzinski , M. (2001) : the Soccer Coaching Handbook, Reedswn inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.

40- Bonaccorso , S. (2001) : Coaching Soccer 10-15 Years Old, Reedswn inc Publishing , Pennsylvania , USA.

41- Carney , J. (2003) : The Practical Guide to Youth Soccer Coaching, Reedswn inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.

42- Collins, A, Evanez, F. & Henderson, M. (2014) . Influencing of small sided games on some of physical and physiological abilities for soccer players. J Sports Sci 25: 650-666.



- 43- Dawson, D, & Cottas, A. (2016) . Impact of variance of training works on varying physiological abilities in soccer small sided games. J Appl Physiol 22: 210–214.
- 44- Donney , A. (2004) : Let The Kids Play: 80 Exciting Soccer Training Sessions, Reedswain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.
- 45- Gomez, K. & Gray, B. (2014) . Effects of small sided games on some of physical and technical abilities for soccer players .Med Sci Sports Exerc 24: 128–133.
- 46- House, W. (2007): Game Situation for Soccer – Themed Exercises and Small Sided Games – Ireland football Federation, coaches course , Ireland.
- 47- Jones, R. (2004): Soccer Strategies (Defensive and Attacking Tactics), Ac Black, Ed., London, UK.
- 48- Morison, P. (2007): Learning Through Small Sided Games , NSSDC Coaching Clinic , New Alabama , USA .
- 49- Silver, M. (2006): Small-Sided Soccer (The Future of Soccer Development), Massachusetts Youth Soccer, USA.
- 50- Snow, S. (2004): coaching Small Sided Games, Coaching Education Department, US Youth Soccer, USA.