

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير أسلوب التيكي تاكا على بعض القدرات البدنية ونسب الاستحواذ لدى ناشئي كرة القدم

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب التيكي تاكا لناشئي كرة القدم وتأثيره على بعض القدرات البدنية ونسب الاستحواذ ومن ثم التعرف على:

- ١- الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في بعض القدرات البدنية للمجموعة قيد البحث.
- ٢- الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في زمن ونسب الاستحواذ للمجموعة قيد البحث.

الإستنتاجات

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية
ظهرت نتائج البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث:

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي- البعدي) للمجموعة قيد البحث في بعض القدرات البدنية للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي- البعدي) للمجموعة قيد البحث في زمن ونسب الإستحواذ علي الكرة للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

التوصيات

- الاستفادة من طرق وأساليب اللعب الحديثة في تدريب كرة القدم وخلق بيئة تدريبية جديدة
- استخدم أسلوب التيكي تاكا في تدريب الناشئين لما له تأثير واضح على الاستحواذ على الكرة.
- تطبيق أسلوب التيكي تاكا على مراحل سنوية مختلفة.
- إدراج أسلوب لعب التيكي تاكا ضمن محتويات البرامج التدريبية للناشئين .

The effect of Tiki Taka style on some physical abilities and possession percentages

for soccer juniors

Research objective:

The research aims to design a proposed training program using the method of tiki taka for soccer juniors and its impact on some physical capabilities and possession percentages, and then to identify: ١- The differences between the means of the two measurements (pre and post) in some of the physical abilities of the group under study. ٢- The differences between the mean of the two measurements (pre and post) in the time and acquisition ratios of the group under discussion.

Conclusions

In light of the research results and within the limits of the sample and statistical treatments, the researcher reached the following conclusions: The results of the experimental program applied to the individual of the research sample:

- The presence of statistically significant differences between the mean (pre-post) measurement of the group under investigation in some of the physical capabilities of the group under investigation and in favor of the post-measurement.
- The presence of statistically significant differences between the mean (pre-post) measurement of the group in question at the time and proportions of possession of the ball to the group in question and in favor of the post-measurement.

Recommendations

- Take advantage of modern methods and methods of soccer training and create a new training environment
- Tiki Taka was used in the training of juniors as it has a clear impact on possession.
- Applying the Tiki Taka method on different age stages.
- Inclusion of Tiki Taka playing style among the contents of junior training programs.

تأثير أسلوب التيكى تاكا على بعض القدرات البدنية ونسب الاستحواذ

لدى ناشئي كرة القدم

د.مصطفى عبدالله عبدالمقصود على

مشكلة البحث

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تأثرت بشكل إيجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب وطرق إعداد اللاعبين بدنياً وفنياً ونفسياً وذهنياً، مما ساعد ذلك اللاعبين إلى الإرتقاء بمستوى الأداء وتحقيق التفوق والإنجاز الرياضي. حيث تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور واجبات بدنية ومهارية وخططية عديدة ، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخططية للناشئين قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة ، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمهتمين بشئون اللعبة إلى الإهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية والبحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة فى التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به للمستويات الرياضية العليا. حيث أنه من المعروف أن تدريب الناشئين يهدف فى المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها.

و يري **علي فهمي و سيف شعبان إبراهيم** ١٩٩٥ م أن تخطيط التدريب من الأسس الهامة لضمان العمل علي رفع كفاءة لاعب كرة القدم بما يسمح لتحقيق مستوى أفضل لأداء متطلبات النشاط في المنافسات الرياضية المختلفة حيث إن الوصول للمستويات العالية لا يكون وليد الصدفة بل نتيجة لوضع خطة طويلة المدى ذات أهداف محددة قد تمتد لسنوات طوال. (١١ : ٢١)

ويذكر **طه إسماعيل وآخرون** ١٩٩٣ م انه حينما يستحوذ الفريق على الكرة يصبح جميع اللاعبين مهاجمين من يمتلك الكرة ومن يستعد لآخذ مكان خال أو يتحرك بدون كرة لمكان يستدعي انتباه المنافسين ويتيح بذلك مساحة خالية يمكن لزملائه الاستفادة منها. (١٨:٩)

ويرى **حفني مختار** ١٩٩٥م إن الطابع الهجومي لكرة القدم يجعلها أكثر إثارة للمتفرجين كما أنها تبعث السرور والغبطة لدى اللاعبين وتزيد من حماسهم وحبهم للعبة وذلك عكس ما يكون للعب الدفاعي . (١١:٧)

وتعتبر أساليب اللعب عبارة عن وسائل مختلفة في كيفية الوصول إلى مرمى المنافس وتسجيل الأهداف ، ومنع المنافس من التسجيل. ولكل أسلوب له مميزات وعيوب ونوعية خاصة من اللاعبين يجيدوا تطبيق الأسلوب بالإضافة إلى توافق فكر المدرب مع فلسفة النادي كل هذه العوامل تساهم في نجاح أسلوب اللعب ، ويعتبر أسلوب الاستحواذ على الكرة من أصعب

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

الأساليب تطبيقاً إذ ما تم توحيد هذا الفكر علي جميع المراحل السنوية في النادي بدا من مرحلة البراعم وحتى الفريق الأول، بحيث يتم التدرج في تعليم وتطوير أسلوب الاستحواذ على الكرة بما يتناسب لكل مرحلة وهذا ما يتم العمل به في الأندية الأوروبية التي تعتمد على أسلوب الاستحواذ على الكرة .

وهناك بعض الدراسات ووجهات النظر لبعض المدربين أشاروا إلى إن أسلوب الاستحواذ على الكرة يشكل عامل سلبي للفريق عند فقد الكرة ، مما يؤدي إلى هجمة معاكسة ضده وقد يكلفه نتائج سلبية ، ويعتقد البعض بان أسلوب الاستحواذ على الكرة أسلوب غير فعال و ممل ولا يوجد علاقة بنتائج المباريات ، ولكن هناك العديد من الدارسات والبحوث أكدت فعالية أسلوب الاستحواذ على الكرة وعلاقتها بنتائج المباريات منها إحصائية منظمة أوبتا الانجليزية (opta) التي أجريت على فرق الدوري الإنجليزي الممتاز لمدة ثلاث سنوات من موسم (٢٠٠٨ - ٢٠١٠) وقد أشارت الإحصائيات إلى إن الفرق التي حققت نسبة استحواذ اعلي من ٧٠% فازت في المباريات بنسبة ٦٧% وخسرت ١٧% في المباريات شكل (٣) وإما الفرق التي لديها نسبة استحواذ على الكرة اعلي من ٦٠% فازت بنسبة ٥٢% وخسرت بنسبة ٢٥% شكل (٢) واستخلصت الإحصائيات أيضا بان الفرق التي حققت نسبة الاستحواذ على الكرة ما بين (٥٠ - ٥٩%) فازت بنسبة ٤٣% وخسرت بنسبة ٣١% شكل (١) ، ومن خلال هذه الإحصائيات استنتج الباحثون بان هناك علاقة ارتباط بين نسبة الاستحواذ على الكرة والفوز في المباريات . وقد أكد المدير الفني السابق لنادي ايس ميلان الايطالي (Arrigo Sacchi) بان فعالية التميرير بين اللاعبين مكنهم من الاستحواذ على الكرة ، وعندما تمتلك الكرة أطول فترة ممكنه فانك تحرم المنافس منها وتقلل من فرص تسجيله للأهداف . (٤٦:٣١)

ومن خلال خبرات الباحث في مجال التدريب ومن خلال متابعته للبطولات العالمية والقارية يري أن أسلوب التكي تاكا هو اللعب الذي يعتمد على ثلاث أشياء رئيسية وهي التمركز وتعني الانتشار الجيد واستغلال مساحات الملعب طوليا وعرضيا وعمل الزيادة العددية في منطقة تواجد الكرة والاستمرار في الالتحرك بدون كرة وتبادل المراكز مع عدم فقد الانتشار الطولي والعرضي الجيد للفريق ثانيا **الاستحواذ** ويعني إستغلال المهارات الفردية والجماعية في الحفاظ على الكرة وتناقل الكرة بين اللاعبين من خلال وابل من الكرات القصيرة والمتوسطة والطويلة مستغلين كل مساحات الملعب خصوصاً بين لاعبي المنتصف والتي ينتج عنها فتح ثغرات في دفاع المنافس ثالثا **الإختراق** وهو المرحلة الأخيرة في هذا الإسلوب والتي تعتمد على الثغرات التي وجدت في دفاع الفريق المنافس والتي نتجت عن التحرك والتميرير المستمر مستغلين في

ذلك أغلب مساحة الملعب تمهيداً للتمريرة القاتلة ، يمكن لأسلوب التيكى تاكا أن يرفع نسبة الاستحواذ على الكرة في المباراة الواحدة إلى اعلي من نسبة ٦٠% أى إن الفريق المنافس سوف يستحوذ على الكرة ٣٦ دقيقة فقط وهذه الدقائق ليست متواصلة وإنما تكون على فترات متباعدة من اللقاء، كما إن الفريق عندما يمتلك الكرة يكون تحت ضغط ما هول من لاعبي الفريق الذي يلعب بأسلوب التيكى تاكا من اجل استرجاع الكرة وذلك للزيادة العددية الموجودة بالفعل قبل فقد الكرة وهذا يعني صعوبة شديدة في بناء الهجمات للفريق المنافس الذين يكونون مطالبين وبسرعة شديدة بالتحول من الدفاع إلي الهجوم هذا يأخذ الكثير من تركيز اللاعب وفي نفس الوقت مطالب بأن يكون منتبه تماماً لأي خطأ دفاعي من المنافس ، و يتضح للعامة في بادء الأمر أن هذا الاسلوب يعتمد علي المهارات الفردية والقدرات العقلية للاعبين ذو المستوى العالي فقط ولكنه يعتمد أيضاً علي اللياقة البدنية العالية وهذا الذي يسعى الباحث إلي اثباته من خلال هذه الدراسة

- هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب التيكى تاكا لناشئ كرة القدم وتأثيره علي بعض القدرات البدنية ونسب الإستحواذ ومن ثم التعرف على:

١- الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدى) فى بعض القدرات البدنية للمجموعة قيد البحث.

١- الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدى) فى زمن ونسب الاستحواذ للمجموعة قيد البحث.

- فروض البحث:

١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدى) فى بعض القدرات البدنية للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدى) فى زمن ونسب الاستحواذ للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

- مصطلحات البحث:

- أسلوب التيكى تاكا*

هو ذلك الاسلوب الذي يعتمد على تمرير الكرة بين أفراد الفريق مستغلين مساحات الملعب كلها من خلال التمرکز الجيد واستغلال المهارات الفردية ثم مفاجئة المنافس بالاختراق بعد إجبارة على ترك مساحات و التمرکز الدفاعي الخاطى.

- إجراءات البحث

- منهج البحث

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

- عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من ناشئ كرة القدم تحت (١٧) سنة بنادي سيراميكا كليوبترا ، والبالغ عددهم (٢٦) ناشئ وتم إستبعاد عدد (٦) ناشئين للإصابة وعدم الإنتظام في التدريب ليكون عدد عينة البحث (٢٠) ناشئ.

- أسباب اختيار الباحث عينة البحث :

- قيام الباحث بتدريب هذه المرحلة العمرية.
- تجانس أفراد الفريق من حيث العمر الزمني .
- توافر العينة خلال الموسم مما يسهل التطبيق .
- رغبة إدارة قطاع الناشئين للارتقاء بمستوى الفريق .
- حرص الناشئين على الارتقاء إلى المستويات العليا وعلى التواجد المستمر بمواعيد التدريب.
- توافر الأدوات والإمكانات والأجهزة وملاعب مركز الشباب .
- الرغبة من المدربين بالفريق على تطبيق أسلوب التيكى تاكا على الفريق .

المجال الزمني : تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي من / ٢٠١٩ إلى / ٢٠١٩ م ، ولمده ١٢ أسبوع .

المجال المكاني : تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على ملاعب نادي بنها بميت راضي في الفترة من / ٨ / ٢٠١٩ إلى / ٢٤ / ٢٠١٩ م ، تم تطبيق القياسات القبليّة والبرنامج التدريبي والقياسات البعدية علي ملاعب نادي سيراميكا بنادي طرة الاسمنت في الفترة من / ٢٦ / ٢٠١٩ إلى / ٢٥ / ٢٠١٩ م ، ولمده ١٢ أسبوع .

جدول (١)

توصيف مجموعتي البحث (التجريبية والاستطلاعية)

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	٢٠	٣٣,٣٣%
٢	المجموعة الإستطلاعية	٤٠	٦٦,٦٧%

الإجمالي	٦٠	%١٠٠
----------	----	------

- اعتدالية عينة البحث

جدول (٢)
اعتدالية عينة البحث التجريبية في خصائص النمو

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	١٦,٦	١,٨٧	١٦,٣	٠,٤٨١٢٨٣
الطول	سم	١٧٣,١٢	١,٣٣	١٧٣	٠,٢٧٠٦٧٧
الوزن	كجم	٦٦,٢٥	٢,٧٦	٦٦,٥	-٠,٢٧١٧٤

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لخصائص النمو للناشئين تحت ١٧ سنة تتحصر بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية.

جدول (٣)
اعتدالية عينة البحث التجريبية في بعض القدرات البدنية

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	ثانيه	٤,٨٧	١,٤٣	٤,٩٤	-٠,١٤٦٨٥
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٥ ث)	عدد	١٠,٣٢	٢,٤٣	١٠,٢٥	٠,٠٨٦٤٢
إختبار الجرى الزجاجي (بارو)	ثانيه	٢١,٣٢	١,١١	٢١,٤٣	-٠,٢٩٧٣
إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)	ثانيه	٢٦,٣٦	١,٥٥	٢٦,٨٥	-٠,٩٤٨٣٩
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ ث)	عدد	٥٣,٦٢	٢,٣٢	٥٣	٠,٨٠١٧٢٤

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء في بعض القدرات البدنية للناشئين تحت ١٧ سنة تتحصر بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية.

جدول (٤)
اعتدالية عينة البحث التجريبية في بعض المهارات الأساسية

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبار دقة التمرير القصير	درجة	٤,٦٠	٢,٢٢	٤,٣٥	٠,٣٣٧٨٣٨
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣,٧٥	١,١٦	٣,٥٠	٠,٦٤٦٥٥٢
إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠ م)	ثانية	٦,١١	٠,٣٢	٦,٠٨	٠,٢٨١٢٥
إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٢ م	ثانية	١٠,٠٥	٢,٠٣	١٠,١٢	-٠,١٠٣٤٥

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء في بعض المهارات الأساسية للناشئين تحت ١٧ سنة تتحصر بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس العينة التجريبية

- وسائل وأدوات جمع البيانات

- المسح المرجعي

المسح المرجعي للإختبارات البدنية مرفق (١)، المسح المرجعي للإختبارات المهارية مرفق (٢)

- الإختبارات البدنية

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى الإختبارات التالية مرفق (٣)

جدول (٥)

الإختبارات البدنية المستخدمة في البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	السرعة الانتقالية	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدى (١٥ ث)	سرعة الأداء	عدد
إختبار الجرى الزجراجى (بارو)	الرشاقة	ثانيه
إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)	تحمل السرعة	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدى (٦٠ ث)	تحمل الأداء	عدد

- الإختبارات المهارية

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

جدول (٦)

الإختبارات المهارية المستخدمة في البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار دقة التمرير القصير	دقة التمرير	درجة
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	دقة التصويب	درجة
إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠ م)	القدرة على الجرى بالكرة	ثانيه
إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٢ م	المراوغة والتحكم بالكرة	ثانيه

- استمارات تسجيل البيانات

إستماره تسجيل نتائج الإختبارات البدنية مرفق (٥)، إستماره تسجيل نتائج الإختبارات المهارية

مرفق (٦)، ، إختبار ٥ ضد ٥ مرفق (٧)، استمارت تسجيل بيانات الناشئ مرفق (٨)

- الأجهزة المستخدمه في القياسات الخاصة بالبحث

ساعة إيقاف ، ميزان طبى ، شريط قياس ، مسطرة مدرجة ، استمارات إختبار ٥ ضد ٥

الأدوات المساعدة فى القياسات والبرنامج التدريبي الخاصة بالبحث

(كرات قدم ، أعلام ، حواجز صغيرة ، أقماع كبيرة وصغيرة ، عصيان ، مرمي صغير ، أطباق تدريب ، حبال ، أطواق ، مقعد سويدس ، قمصان تدريب ، سلم توافقي).

- الدراسات الإستطلاعية

- الدراسة الإستطلاعية الأولى

- قام الباحث بإختيار عينه عشوائية عددها (٢٠) ناشئين تحت ١٧ سنة من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئ نادي بنها الرياضي وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى فى الفترة من (٨-١٠ / ٦ / ٢٠١٩م).

- أهداف الدراسة الإستطلاعية الأولى

إعداد مكان التدريب و التأكد من صلاحية الاختبارات واستمارة التحليل.

- الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى وعددها (٢٠) ناشئ تحت ١٧ سنة خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئ نادي بنها الرياضي ، وتم التطبيق فى الفترة من (١٢ / ٦ / ٢٠١٩م وحتى ٢٤ / ٦ / ٢٠١٩م).

- أهداف الدراسة الإستطلاعية الثانية

التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات ، قام الباحث بمحاولة للتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق و الثبات) لاستمارة تحليل إختبار ٥ ضد ٥ وللاختبارات البدنية والمهارية المستخدمه قبل وبعد البرنامج التدريبي

- صدق الإختبارات

تم إيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية و إختبار ٥ ضد ٥ المستخدمين من خلال الإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى والثانية وعددها (٢٠) ناشئ تحت ١٧سنة مجموعة مميزة وكذلك عدد (٢٠) ناشئين تحت (١٧) سنة مجموعة غير مميزة والمجموعتين خارج العينة الأساسية للبحث ومن لاعبي نادي بنها الرياضي ونادي بطا الرياضي ، حيث أن الفارق بين المجموعتين ليس فى العمر ولكن فى المستوى ، واستخدم الباحث صدق التمييز بين المجموعتين المميزة و غير المميزة وذلك للتمييز بينهما فى متغيرات البحث وطبقت الإختبارات المستخدمه على المجموعتين فى نفس التوقيت والظروف على يومين الأول للبدنى والثانى للمهارى زمن ونسب الاستحواذ - ١٢-١٦/٦/٢٠١٩م ،

والجدول (٧)، (٨)، (٩) يوضح معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية زمن ونسب الاستحواذ واستمارة تحليل اختبار ٥ ضد ٥ المستخدمه في البحث.

جدول (٧)

معامل الصدق للإختبارات البدنية المستخدمة

$$n=20=2$$

قيمة ت	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٣,١١	١,٣٣	٥,٤٨	٠,٨٧	٤,٧٤	ثانيه	إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف
*٤,٨٧	٠,٩٢	٨,٣٢	١,٠٨	١٠,٢٨	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٥ ث)
*٤,٥٤	١,٤٩	٢٣,٤٤	٢,٤٥	٢١,٣٠	ثانيه	إختبار الجرى الزجاجي (بارو)
*٤,٧٦	٠,٦٦	٢٨,١٠	١,٧٦	٢٦,٢٢	ثانيه	إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)
*٥,٣٢	١,٢١	٤٨,٧٦	١,٩٨	٥٣,٥٩	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ ث)

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٧) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٣,١١ : ٥,٣٢) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما

يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة في القدرات البدنية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

جدول (٨)

معامل الصدق للإختبارات المهارية المستخدمة

ن=٢=٢٠

الختبارات	وحده القياس	مجموعة مميّزة		مجموعة غير مميّزة		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
إختبار دقة التمرير القصير	درجة	٤,٦٥	١,٤٠	٣,٣٠	٠,٧٧	*٣,٢٢
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣,٥٠	١,٠٧	٢,٢٠	٢,٥٤	*٣,٠٤
إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)	ثانيه	٦,٦٢	١,٨٢	٧,٥٦	١,٠٢	*٣,٣٠
إختبار الجرى بالكرة	ثانيه	١٠,٣٣	٢,١٩	١٢,٧٩	١,٣٢	*٤,٥٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٨) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٣,٠٤ : ٤,٥٤) بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة في الإختبارات المهارية مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

جدول (٩)

معامل الصدق لزمن ونسب الاستحواذ المستخدمه في البحث

ن=٢=٢٠

الاختبارات	وحده القياس	مجموعة مميّزة	مجموعة غير مميّزة	قيمة ت

	ع±	س	ع±	س		
*٣,٨٧	١,٣٢	٥,٥٤	٠,٧٦	٦,٤٣	دقيقة	زمن الاستحواذ ضد ١٠×٥ دقائق
*٤,١٤	١,٠٨	٤٠,٧٦	١,٥٤	٤٦,٤٤	عدد	عدد التمريرات ضد ١٠×٥ دقائق

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢,٠٢

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين (٣,٨٧ : ٤,١٤) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها اكبر من قيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في المتغيرات المستخدمة (زمن امتلاك الكرة ، عدد التمريرات) مما يدل على وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات المستخدمة مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

- ثبات الإختبارات

- قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الإرتباط) بأسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفاصل زمني قدرة خمسة أيام بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية والمهارية ونسب الاستحواذ المستخدمه ، حيث قام بالإستعانة بنفس بالعينة المميزة السابقة والتي طبقت عليها الصدق وعددها (٢٠) ناشئ تحت ١٧ سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن لاعبي نادي بنها الرياضي ، حيث أجرى القياس الأول يومى (١٨ / ٦ / ٢٠١٩م) والقياس الثانى يومى (٢٤ / ٦ / ٢٠١٩م) ، وتم حساب معامل الإرتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثانى ، والجداول (٧)،(٨)،(٩) يوضح معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية و نسب الاستحواذ واستمارة التحليل المستخدمه في البحث.

جدول (١٠)

معامل الإرتباط بين الطتبيين الاول والثاني للإختبارات البدنية المستخدمه

ن=٢٠

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٨٥٤	١,٨٧	٤,٨٥	١,٦٣	٤,٤٣	ثانيه	إختبار عدو ٣٠م من
*٠,٨٥٧	١,٤٣	١٠,٢٢	٢,٥٦	١٠,٦٨	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٥ ث)
*٠,٧٩٨	١,٦٥	٢١,٦٠	١,٧٠	٢١,٣٩	ثانيه	إختبار الجرى الزجزاجي

٢٦,١٠	١,٩٢	٢٦,٢١	١,٠٩	*٠,٨٤٤	إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)	ثانيه
٥٣,٢١	٢,٣٢	٥٣,٦٥	٠,٨٧	*٠,٨٥٧	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ ث)	عدد

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ٠,٠٠٠

يتضح من الجدول (١٠) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (٠,٧٩٨ : ٠,٨٨٣) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

جدول (١١)

معامل الإرتباط بين التطبيقين الاول والثاني للإختبارات المهارية المستخدمة

ن=٢٠

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحده القياس	الإختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٨٠٨	١,٠٦	٤,٦٢	١,٧٧	٤,٤٣	درجة	إختبار دقة التمرير القصير
*٠,٧٨٧	٢,٩٦	٣,٤٤	٢,٦٥	٣,٢٥	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
*٠,٨٢٣	١,٦٥	٦,٣٩	١,٢٩	٦,٤٣	ثانيه	إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٤٠ م)
*٠,٨١١	١,٣٧	١٠,١١	٢,٨١	١٠,٦٥	ثانيه	إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع ١٢ م

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ٠,٠٠٠

يتضح من الجدول (١١) أنه يوجد إرتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الإرتباط بين (٠,٧٨٧ : ٠,٨٢٣) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني لزمان ونسب الاستحواذ المستخدمه

ن = ٢٠

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحده القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٨٤٤	١,٤٣	٦,٧٥	١,٦٠	٦,٥٤	دقيقة	زمن الاستحواذ ٥ ضد ١٠x٥ دقائق
*٠,٧٨٣	١,٦٦	٤٥,٣٣	١,٣٩	٤٦,٣٢	عدد	عدد التمريرات ٥ ضد ١٠x٥ دقائق

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ٠,٠٠٠

يتضح من الجدول (١٢) أنه يوجد ارتباط بين التطبيقين الأول والثاني حيث إنحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠,٧٨٣ : ٠,٨٤٤) وجاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات أختبار ٥ ضد ٥ لزمان ونسب الاستحواذ المستخدم قيد البحث.

- إختيار المساعدين

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدته الباحث فى القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٨) مرفق (٩) ، 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

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبى إلى تنمية القدرات البدنية وزيادة زمن ونسب الاستحواذ على الكرة لناشئ كرة القدم من خلال البرنامج التدريبى باستخدام أسلوب التكي تاكا المقترح 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 في صورته النهائية مرفق (١٠) .

- أسس وضع البرنامج التدريبي

- مراعاة الهدف من البرنامج
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
- مراعاة الفروق الفردية للأفراد عينة البحث.
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهنئة.
- التكيف.

- البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

- ١- البرنامج لمدة (١٢ أسبوع) .
- ٢- المرحلة السنوية تحت ١٧ سنة.
- ٣- توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد) .
- ٤- مكان تطبيق البرنامج (ملاعب طرة الاسمنت) .
- ٥- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٤ وحدات) (الأحد - الإثنين - الثلاثاء - الخميس) .
- ٦- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط) .
- ٧- عدد وحدات البرنامج (٤٨ وحدة) .
- ٨- زمن وحدة التدريب اليومية (الوحدة الأقصى ٢٠ق - الأقل من الأقصى ١٠٥ق - المتوسط ٩٠ق) .
- ٩- زمن التدريب الأسبوعي الواحد إذا كان أسبوع (أقصى ٤٥٠ق - أقل من الأقصى ٢٠ق - متوسط ٣٩٠ق) .
- ١٠- زمن البرنامج ككل (٥٠١٠ دقيقة) .
- ١١- الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط) .
- ١٢- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء - جزء رئيسي - ختام) .

- الإجراءات والخطوات العملية لوضع البرنامج التدريبي المقترح

- ١- بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج) يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية (إحماء - جزء رئيسي - ختام).
- ٢- يقسم الجزء الرئيسي إلى أقسام (بدني - مهاري - خططي).
- ٣- يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخططي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- ٤- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخططي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- ٥- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالإحماء والجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - المهاري - الخططي) والختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل
- ٦- يقسم الجزء البدني إلى أقسام على الصفات البدنية.
- ٧- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني (القوة - التحمل - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل .
- ٨- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني (القوة - التحمل - السرعة - الرشاقة - التوافق - المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل
- ٩- يقسم الجزء المهاري إلى أقسام على المهارات الأساسية .
- ١٠- يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء المهاري (الركل - الجري بالكرة - السيطرة - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - مهارات مركبة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- ١١- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء المهاري (الركل - الجري بالكرة - السيطرة - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - مهارات مركبة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.
- ١٢- يقسم الجزء الخططي إلى أقسام على الخطط الدفاعية والهجومية .
- ١٣- يتم توزيع النسب الخاصة بمكونات أقسام الجزء الخططي (هجومية، دفاعي، خطط مراكز باستخدام أسلوب تيكي تاكا على الأسابيع التدريبية للفترة ككل، ويتم تصنيف تدريبات التيكي تاكا الي تدريبات الاستحواذ وتدريبات للاختراق وتدريبات لفتح ثغرات في الدفاع وتدريبات للتدوير في الهجوم من العمق للاطراف وللعكس ويتم توزيع الأزمنة علي كل تدريب .
- ١٤- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات أقسام الجزء الخططي (هجومية بإسلوب التيكي تاكا، دفاعي بإسلوب التيكي تاكا ، خطط مراكز باستخدام أسلوب تيكي تاكا على الأسابيع التدريبية

للفترة ككل، ويتم تصنيف تدريبات التكي تاكا الي تدريبات الاستحواذ وتدريبات للاختراق وتدريبات لفتح ثغرات في الدفاع وتدريبات للتنوع في الهجوم من العمق للاطراف وللعكس ويتم توزيع الأزمنة علي كل تدريب .

١٥- يتم توزيع أزمته التقسيمات الموجهة الخاصة بإسلوب التكي تاكا على الأسابيع بواقع ٢٠ ق لكل وحده تدريبية

١٦- يتم توزيع الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية (أ- الإحماء ، ب- الجزء الرئيسي ، ج- التقسيمات ، د- الختام) مفصلة على الأسابيع التدريبية للفترة ككل بالدقيقة.

١٦- يتم وضع نموذج تخطيطي لأسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية.

١٧- يتم وضع نموذج تخطيطي لكل أسبوع على حده من أسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية.

- خطوات تنفيذ التجربة

- قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية فى بعض القدرات البدنية و زمن ونسب الاستحواذ على الكرة في الفترة ، ٢٦ - ٢٩ / ٦ / ٢٠١٩ م ولمدة ٤ ايام وتم قياس مستوى القدرات البدنية و زمن ونسب الاستحواذ على الكرة عن طريق إختبارات القدرات البدنية واختبار ٥ ضد ٥ وذلك بملاعب نادي طرة الأسمنت.

- تم تنفيذ البرنامج التدريبي بإستخدام إسلوب التكي تاكا لنادى كرة القدم لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٤ وحدات أسبوعيا ومدته الوحدة (١٢٠-١٠٥-٩٠) دقيقة ، خلال الفترة من ٣٠ / ٦ / ٢٠١٩ / إلى ١٩ / ٩ / ٢٠١٩ م وذلك بملاعب نادي طرة الأسمنت.

- تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية فى بعض القدرات البدنية و زمن ونسب الاستحواذ على الكرة في الفترة ، ٢٢ - ٢٥ / ٩ / ٢٠١٩ م ولمدة ٤ أيام وتم قياس مستوى القدرات البدنية و زمن ونسب الاستحواذ على الكرة عن طريق إختبارات القدرات البدنية واختبار ٥ ضد ٥ وذلك بملاعب نادي طرة الأسمنت..وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

- المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

المتوسط الوسيط الإنحراف المعياري

معامل الالتواء إختبار (ت) معامل الارتباط ليبرسون
عرض النتائج ومناقشتها

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للقدرات البدنية للعينة قيد البحث

ن = ٢٠

الإختبارات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	ثانيه	٤,٣٢	١,٩٠	٤,٠٢	١,٧٦	*٢,٠٨
إختبار تمرير الكرة على مقعد	عدد	١٠,١٧	١,٢٢	١٢,١٧	١,١٥	*٣,٣٧
إختبار الجري الزجاجي (بارو)	ثانيه	٢١,٦٦	٢,٣٦	٢٠,٢٩	١,٢٧	*٢,١٢
إختبار جري (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)	ثانيه	٢٦,٣٠	١,٥٤	٢٥,١١	٠,٠٧	*٢,٧٦
إختبار تمرير الكرة سويدي (٦٠ ث)	عدد	٥٣,٨٣	٠,٧٧	٥٥,٥٥	٢,٨٨	*٣,٨٧

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

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢,٠٨ : ٣,٨٧) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في بعض القدرات البدنية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لزمن الإستحواذ وعدد التمريرات للعينة قيد البحث

ن = ٢٠

الاختبارات	وحده القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
زمن الاستحواذ ٥ ضد ١٠ X ٥ دقائق	دقيقة	٦,٨٧	١,٤٤	٨,٢١	١,٨٣	*٤,٢٠
عدد التمريرات ٥ ضد	عدد	٤٦,١٥	١,٧٢	٦٣,٥٥	١,١١	*٤,٥٥

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

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٤,٢٠ : ٤,٥٥) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في زمن الاستحواذ و عدد التمريرات مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث .

- مناقشة الفرض الأول

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى بعض بعض القدرات البدنية للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

يوضح جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في بعض القدرات البدنية.

ويعزى الباحث حدوث تحسن في بعض القدرات البدنية لعينة البحث إلى أن البرنامج كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنوية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاة أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات البدنية لعينة البحث. حيث أن أسلوب التكي تاكا لكي يتم تطبيقه يحتاج إلي التحرك المستمر وقطع مسافات كبيرة بالكرة وبدونها وبذل الجهد لكي تتم عملية الإستحواذ كما جاء في دراسة كلاً من **محمد مصلى (٢٠١٢م)** ، **جوميذ Gomez** و**جرای 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 البساطي (٢٠٠٠م)**، **إبراهيم متولى (٢٠٠٥م)** أن البرامج التدريبية المخططة في للناشئين في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للناشئين ، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى الناشئين ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة ، ولكي يُمكن الوصول للناشئين في مجال التدريب إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم في 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 كلاً من **بوناكورسو Bonaccorso ٢٠٠١م** ، **كارني Carney ٢٠٠٣م** ، **دونى Donney ٢٠٠٤م** إلى أنه لكي يتحسن ويتطور مستوى براعم وناشئى 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 مؤثراً وليس قوى حتى لا يتعرض الناشئين للإصابة ويتأثر مستوى النمو الخاص به وربما العزوف عن كرة القدم ، فتطوير التدريب للناشئين والبراعم لا يحتاج لشدات مرتفعه وإنما تدريب ذات مستوى صعوبة أو إعطاء تدريبات مهارية مع تدريبات بدنيه ، 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 ومتدرج ومتوافق مع خصائص المرحلة السنية. وبهذا يتحقق الفرض الأول

- مناقشة الفرض الثاني

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) في زمن ونسب الاستحواذ للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

يوضح جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في زمن ونسب الاستحواذ. ويعزى الباحث هذا التحسن في زمن ونسب الاستحواذ 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 وتطبيق مراحل أسلوب التكي تاكا التي يعتمد عليها وهي التمرکز وتعني الانتشار الجيد واستغلال مساحات الملعب طولياً وعرضياً وعمل الزيادة العددية في منطقة تواجد الكرة والاستمرار في الالتحرك بدون كرة وتبادل المراكز مع عدم فقد الانتشار الطولي والعرضي الجيد للفريق ثانياً الاستحواذ ويعني إستغلال المهارات الفردية والجماعية في الحفاظ على الكرة وتناقل الكرة بين اللاعبين من خلال وابل من الكرات القصيرة والمتوسطة والطويلة مستغلين كل مساحات الملعب خصوصاً بين لاعبي المنتصف والتي ينتج عنها فتح ثغرات في دفاع المنافس ثالثاً الإختراق وهو المرحلة الأخيرة في هذا الأسلوب والتي تعتمد على الثغرات التي وجدت في دفاع الفريق المنافس والتي نتجت عن التحرك والتمرير المستمر مستغلين في ذلك أغلب مساحة الملعب تمهيداً للتمريرة القاتلة لذلك أدى البرنامج لحدوث تحسن ملحوظ في القياس البعدي.

ويتفق مع كلا من أمر الله البساطي (٢٠٠١م)، بيزينسكي 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 الناشئ 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 التي تساعد الرياضيين على إظهار مستويات متقدمة خلال التدريبات والمنافسات ، ومن ثم فإن عملية التخطيط تعتبر الأكثر أهمية والتي يستفيد منها المدرب فى محاولاته لتنفيذ برنامج تدريبي ذو مستوى تنظيمي جيد ، وكلما كان المدرب منظماً فى تخطيطه للتدريب دل ذلك على مدى كفاءته . 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 المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب وهو الإنجاز .

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

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني

- الإستنتاجات

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

ظهرت نتائج البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث اثر ايجابيا على تنمية بعض القدرات البدنية وتطوير زمن ونسب الاستحواذ على الكرة .

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة قيد البحث في بعض القدرات البدنية للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة قيد البحث في زمن ونسب الإستحواذ علي الكرة للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

في ضوء الاستخلاصات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم:

- الاستفادة من طرق وأساليب اللعب الحديثة في تدريب كرة القدم وخلق بيئة تدريبية جديدة
- بعيدة عن الطرق التقليدية وتتميز بالإثارة والتشويق .
- استخدم أسلوب التكي تاكا في تدريب الناشئين لما له تأثير واضح على الاستحواذ على الكرة.
- تطبيق أسلوب التكي تاكا على مراحل سنية مختلفة.
- معرفة تأثير استخدام أسلوب التكي تاكا على متغيرات اخرى مثل نتائج المباريات، الجانب الفسيولوجي، الجانب النفسي، القدرات التوافقية .
- إدراج أسلوب لعب التكي تاكا ضمن محتويات البرامج التدريبية للناشئين .

- قائمه المراجع

- 1- 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.
- 2- احمد منصور إبراهيم (٢٠٠٣م) :عنوانها تأثير تدريبات المنافسة على تطور القدرات البدنية ودقة التمرير لدى ناشئى كرة القدم بمحافظة الشرقية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- 3- أمر الله البساطى (٢٠٠١م) : الإعداد البدنى فى كرة القدم ، (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية .
- 4- جنيدي مصطفى محمد جنيدي (٢٠١١م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة علي بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئى كرة القدم بمحافظة أسيوط، جامعة أسيوط، مصر.
- 5- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم، دار الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- 6- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد المهارى فى كرة القدم، الطبعة الثامنة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .

- ٧- حفني محمود مختار(١٩٩٥م): التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- سالم الحسناوى(٢٠١٢م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين الأداء الفني لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
- ٩- طه إسماعيل -إبراهيم شعلان - عمرو أبو المجد(١٩٩٣م): جماعية اللعب في كرة القدم، مطابع الأهرام التجارية، القاهرة.
- ١٠- عادل الفاضى (٢٠١٢م) : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٧٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية.
- ١١- علي فهمي، سيف شعبان إبراهيم (١٩٩٥م) :تخطيط التدريب في كره السلة ، منشأه المعارف ، الإسكندرية.
- ١٢- عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- ماهر البياتى وفارس سامى (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الثالث عشر ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
- ١٤- 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 ،
- ١٥- محمد سعيد مصلى (٢٠١٥م) : تأثير برنامج تدريبي على بعض وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية في الثلث الهجومي لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.
- ١٦- محمد كشك- أمر الله البساطى (٢٠٠٠م): أسس الإعداد المهارى والخططي فى كرة القدم
- ١٧- محمد مصلى (٢٠١٢م) : استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.

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

١٩- Bidzinski , M. (٢٠٠١) : the Soccer Coaching Handbook, Reedswain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.

٢٠- Bonaccorso , S. (٢٠٠١) : Coaching Soccer ١٠-١٥ Years Old, Reedswain inc Publishing , Pennsylvania , USA.

٢١- Carney , J. (٢٠٠٣) : The Practical Guide to Youth Soccer Coaching, Reedswain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.

٢٢- Collins, A, Evanez, F. & Henderson, M. (٢٠١٤) . Influencing of small sided games on some of physical and physiological abilities for soccer players. J Sports Sci ٢٥: ٦٥٠-٦٦٦.

٢٣- Dauids, c.& smith , I. (٢٠٠٥) : A Learning – training Teach and Develop the Basic Skills Level for football Juniors Under ١٠ years , Journal of sport Kinesiology , ٥ (٧):١٢٠-١

٢٤- Dawson, D, & Cottas, A. (٢٠١٦) . Impact of variance of training works on varying physiological abilities in soccer small sided games. J Appl Physiol ٢٢: ٢١٠-٢١٤.

٢٥- Donney , A. (٢٠٠٤) : Let The Kids Play: ٨٠ Exciting Soccer Training Sessions, Reedswain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.

٢٦- Gomez, K. & Gray, B. (٢٠١٤) . Effects of small sided games on some of physical and technical abilities for soccer players .Med Sci Sports Exerc ٢٤: ١٢٨-١٣٣.

٢٧- House, W. (٢٠٠٧): Game Situation for Soccer – Themed Exercises and Small Sided Games – Ireland football Federation, coaches course , Ireland.

٢٨- Jones, R. (٢٠٠٤): Soccer Strategies (Defensive and Attacking Tactics), Ac Black, Ed., London, UK.

٢٩- Morison, P. (٢٠٠٧): Learning Through Small Sided Games , NSSDC Coaching Clinic , New Alabama , USA .

٣٠- Silver, M. (٢٠٠٦): Small-Sided Soccer (The Future of Soccer Development), Massachusetts Youth Soccer, USA.



٣١- Snow, S. (٢٠٠٤): coaching Small Sided Games, Coaching Education Department, US Youth Soccer, USA.