

تأثير أسلوبى التدبب (بأكثر من كرة - الألعاب الصغيرة) على بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم

*** أ.م.د/ محمد محمود مصيلحي

* أ.د/ محمد محمد رفعت

**** محمد صلاح احمد

** أ.م.د/ أحمد محمد حيدر

مستخلص البحت

يهدف البحت الي التعرف على تأثير أسلوبى التدبب (بأكثر من كرة - الألعاب الصغيرة) على بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧٠) لاعبا وقد تم اختيار عينة البحت بالطريقة العمدية من اللاعبين الملتزمين والمنتظمين في التدريبات .وقد أظهرت نتائج البحت ان الانتظام في التدريب واجراء الاختبارات المقننه يؤدي الي تحسن في مستوي بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم وان برنامج التدريب باسلوبى (باكثر من كرة - الألعاب الصغيرة) ادي الي تحسن كبير وواضح في مستوي افراد العينة في المتغيرات البدنية وبوصي والوقوف على مستوي برنامج التدريب الموضوع .ضرورة الاهتمام بتصميم برامج تدريب الناشئين التي تستهدف مستوي القدرات البدنية لتكون اساسا في بناء براعم كرة القدم بشكل سليم وتحقيق النجاح والارتقاء بالمستوي في المراحل العمرية اللاحقة . وضرورة تقييم وتطوير برامج تدريب الناشئين المقترحة في أكاديميات كرة القدم ووضع تصور واضح لنقاط القوة والضعف والحلول المقترحة. واجراء أبحاث تجريبية مشابهة على عينات من لاعبات كرة القدم الدمة البحتأثنوية (البراعم والفئات العمرية) لمقارنة مدي التأثير والأستجابة لهذا النوع من التدريبات.

مقدمة البحت Introduction

إن علم التدريب الرياضى هو العلم الذى ينصهر بداخله كل العلوم النظرية والتطبيقية وذلك لأن التدريب عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة ، فهو يعتمد على المدرب واللاعب لأفضل مستوي ممكن ، وذلك من خلال التخطيط الجيد لعملية التدريب ، ويتطلب هذا التخطيط الجيد إعداد برامج مقننة مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وطبيعة النشاط الممارس.

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار لكونها تتميز بالحماس الكبير عما كانت عليه سابقاً ، وفرض هذا التطور على البراعم واجبات بدنية ومهارية وخطية كثيرة ، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخطية للبراعم قد أدى إلى صعوبة أداء بعض

المهارات والواجبات أثناء المباراة ، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى الاهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية التي تساعد على تطوير مستوى اللعبة ، وكذلك البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والارتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني يسهم في تحقيق نتائج جيدة.

فيذكر حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن التدريبات بأكثر من كرة يعد أسلوبًا له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارات الأساسية بدقة كاملة ويدفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده ، وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب بدقة مع تصحيح أخطاء الأداء أولاً بأول ، كما يشير أيضاً أن التدريبات الفنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة تستخدم لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة ، وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي الوحدة التعليمية أو الوحدة التدريبية بطابع التشويق والإثارة (٥ : ٧٤).

مشكلة البحث Problem Of Research

يشير حسن أبو عبدة (٢٠٠٨م) أن التدريبات بأكثر من كرة يعد أسلوباً له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارات الأساسية بدقة كاملة ويدفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد من كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات أثناء الأحماء أو بعده ، وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب بدقة مع تصحيح أخطاء الأداء أولاً بأول ، كما يشير أيضاً أن التدريبات الفنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة تستخدم لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة ، وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تعطي الوحدة التعليمية أو الوحدة التدريبية بطابع التشويق والأثارة ، كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في أعداد اللاعب لممارسة كرة القدم باعتبارها من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تراعي التدريب على المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة مما تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة (٥:٧٤)

كما يشير حنفي مختار (١٩٩٤م) الي أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج الي قدر محدد من الصفات البدنية حتي يمكن لهذه المهارة أن تؤدي المناسب شكل السليم المطلوب ، حيث

تلعب الحالة البدنية للبرعم استطاع أن يقتصد في المجهود أثناء المباريات وبالتالي يظهر الأداء المهاري بشكل جيد (٧:٦)

ويؤكد مفتي ابراهيم (١٩٩٠م) علي أنه كلما ارتفع مستوى أداء البراعم للمهارات الأساسية أمكن الارتقاء بالمستوي الخططي لهم نظرا لأن البراعم في هذه الحالة سيؤدون المهارات بصورة آلية مما يتيح فرصة تنفيذ الخطط بكفاءة وفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء (٢٦:٨)

من خلال العرض السابق ومن خلال خبرات الباحث كمدرّب للبراعم والناشئين ومن خلال مشاهدته للتدريبات والمباريات للبراعم لاحظ أن هناك قصورا ملحوظا في مستوى بعض القدرات البدنية للبراعم ولا تؤخذ بعين الاعتبار عند وضع برامج التدريب للبراعم ، ومن خلال العرض السابق يمكن للباحث أن يلخص مشكلة البحث في كونها محاولة علمية موجهة نحو دراسة تأثير التدريب بأسلوب (أكثر من كرة- الألعاب الصغيرة) علي بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم.

أهمية البحث Research Importance

تكمن أهمية هذه الدراسة بكونها الأسبق في البحث في تطبيقات التدريب الرياضي باستخدام أحدث أساليب التدريب علي المهارات الأساسية في كرة القدم وهم أسلوب التدريب بأكثر من كرة وأسلوب الألعاب الصغيرة لما يتميز به هذان الأسلوبان من اثاره وتشويق ضمن مواقف لعب مختلفة ، كما تقدم هذه الدراسة إسهاماً تطبيقياً للمدربين واللاعبين علي حد سواء فيما يتعلق بإشكالية ضعف مستوى القدرات البدنية للاعبين كرة القدم وخاصة عند سن البراعم الذين يحتاجون إلى تطوير سرعة وكفاءة أداء المهارات الأساسية لاستخدامها بشكل أمثل وبأقل قدر من الطاقة والجهد وفي الوقت والمكان المناسب مع إمكانية الربط بين تلك المهارات المختلفة والتنوع في استخدامها حسب ظروف المباراة والسعي لتحقيق أفضل أداء ممكن.

أهداف البحث The Aim Of Research

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام أسلوب (أكثر من كرة . الألعاب الصغيرة) علي تحسين مستوى بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم ومن ثم:

١- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب (أكثر من كرة . الألعاب الصغيرة) علي بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم.



- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح بأسلوب أكثر من كرة علي تحسين مستوى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث التجريبية الأولى.
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح بأسلوب الألعاب الصغيرة على تحسين بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث التجريبية الثانية.
- ٤- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في بعض القدرات البدنية .

فروض البحث The Research Hypotheses

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (أكثر من كرة) القياس البعدي في بعض القدرات البدنية .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (الألعاب الصغيرة) القياس البعدي في بعض القدرات البدنية.
- ٣- توجد فروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيتين لصالح المجموعة التجريبية الأولى في القياس البعدي في بعض القدرات البدنية.

تعريفات البحث The Definition Of Research

- أسلوب أكثر من كرة : أسلوب يمكن استخدامه عند التدريب على المهارات الأساسية لسرعة الأداء وزيادة الكفاءة الخطئية (١٣ : ٦٨).
- أسلوب الألعاب الصغيرة : أسلوب يمكن استخدامه عند التدريب على المهارات الأساسية للإثارة والتشويق وإكساب اللاعب حسن التصرف أمام المواقف المختلفة (١١ : ١١٨).
- براعم كرة القدم : هم صغار اللاعبين من سن ٥ - دون ١٢ سنة ممن يمارسون لعبة كرة القدم وتتاح لهم مهرجانات رياضية ترعاها مناطق كرة القدم التابعة للاتحاد المصري وليس لهم مسابقات رسمية (١٣ : ٣)

اجراءات البحث Research Procedures

منهج البحث Research Curriculum



استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي باستخدام ثلاث مجموعات متساوية العدد أحدهم ضابطة والمجموعتين الاثنتين تجريبتين باستخدام القياسات القبلية والبعديّة وذلك لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث.

مجتمع وعينه البحث

يتمثل مجتمع البحث باللاعبين المنتسبين إلى أكاديمية كرة القدم في نادي وادي دجلة (فرع اكتوبر ١) للفئة العمرية (تحت ١٢ سنة) وهي الفئة التي يعمل على تدريبها الباحث وعددهم الكلي (٧٠) لاعباً ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الملتزمين والمنتظمين في التدريبات ، وقد كان شرط انقاء أفراد العينة هو ألا تقل سنوات الخبرة لدى هؤلاء اللاعبين (العمر التدريبي) عن أربع سنوات تدريبية منتظمة على الأقل بعد خضوعهم واجتيازهم للاختبارات المقننة لمرحلة البراعم ، وبعد استبعاد اللاعبين غير المنتظمين وعددهم (٩) أفراد ، تم سحب (١٦ فرداً) كعينة استطلاعية وبهذا اشتملت العينة الأساسية للبحث على (٤٥) لاعباً يمثلون نسبة (٦٤.٢٨%) من مجتمع البحث ، وتم التأكد بعدها من عدم خضوع أفراد العينة لأي برامج تدريبية مماثلة حتى تاريخ البدء بالبحث ، ثم تم تقسيم العينة كاملة بالطريقة العشوائية إلى ثلاثة مجموعات كالتالي:

- مجموعة تجريبية عددها (١٥) لاعب باستخدام أسلوب أكثر من كرة.

- مجموعة تجريبية عددها (١٥) لاعب باستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة.

- مجموعة ضابطة عددها (١٥) لاعب.

الوصف الإحصائي لعينة البحث:

تم توصيف عينة البحث احصائياً والتأكد من اعتدالية عينة البحث من حيث المتغيرات الأساسية والمتغيرات البحثية (البدنية).

جدول (١)

الوصف الإحصائي واعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية

(ن=٤٥)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	الطول	سم	١٤٠.٣١	١٤٠.٠٠	٢.٠٠	١٣٦.٠٠	١٤٤.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٦-٠.٧٧	
٢	الوزن	كجم	٤٠.٥٣	٤١.٠٠	٢.٣٦	٣٥.٠٠	٤٤.٠٠	٩.٠٠	٠.٨٣-٠.٠٨	
٣	العمر	سنة	١١.٦٦	١١.٧٠	٠.٢٤	١١.٣٠	١٢.٠٠	٠.٧٠	٠.٠٣-١.٣٧	
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٥٦	٥.٠٠	٠.٨١	٣.٠٠	٦.٠٠	٣.٠٠	٠.٠٥-٠.٣٩	

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح للمتغيرات الأساسية.

ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء لجميع المتغيرات الأساسية قد تراوحت بين (٠.٠٣) : (٠.٨٣) ومعامل التفطح (٠.٠٨، ١.٣٧)، ويقع الالتواء والتفطح بين (٣ ±) مما يشير إلى اعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية.



جدول (٢)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث (الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية

(ن=١ ن=٢ ن=٣=١٥)

م	الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
١	الطول	بين المجموعات	٣.٣٨	٢	١.٦٩	٠.٤١	٠.٦٧
		داخل المجموعات	١٧٢.٢٧	٤٢	٤.١٠		
		المجموع	١٧٥.٦٤	٤٤			
٢	الوزن	بين المجموعات	٢٢.٥٣	٢	١١.٢٧	٢.١٣	٠.١٣
		داخل المجموعات	٢٢٢.٦٧	٤٢	٥.٣٠		
		المجموع	٢٤٥.٢٠	٤٤			
٣	العمر	بين المجموعات	٠.٠٣	٢	٠.٠١	٠.٢٣	٠.٧٩
		داخل المجموعات	٢.٤٦	٤٢	٠.٠٦		
		المجموع	٢.٤٩	٤٤			
٤	العمر التدريبي	بين المجموعات	٠.١٨	٢	٠.٠٩	٠.١٣	٠.٨٨
		داخل المجموعات	٢٨.٩٣	٤٢	٠.٦٩		
		المجموع	٢٩.١١	٤٤			

ف دال عند $\text{sig} \geq ٠.٠٥$

يوضح جدول (٢) نتائج اختبار تحليل التباين بين مجموعات البحث (الضابطة-تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية ، ويتضح من الجدول أن قيمة (ف) للمتغيرات الأساسية قد تراوحت بين (٠.١٣ : ٢.١٣) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠.١٣ : ٠.٨٨) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاثة في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية.



جدول (٣)

الوصف الإحصائي واعتدالية العينة في المتغيرات البدنية

(ن=٤٥)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	اختبار عدو ٣٠م من الوقوف	ث	٤.٢٩	٤.٣٠	٠.٢٨	٣.٤٨	٤.٨٠	١.٣٢	٠.٥٧-	١.٠٤
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	ث	٤٥.٦٠	٤٦.٠٠	٢.١١	٣٨.٠٠	٤٩.٠٠	١١.٠٠	١.٥٧-	٢.٣٣
٣	اختبار الجري الزجزاجي (باور)	ث	٢٨.٥١	٢٨.٦٧	٠.٧٢	٢٧.١١	٢٩.٤٥	٢.٣٤	٠.٢٩-	١.٢٧
٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١.٥٣	١.٥٣	٠.٠١	١.٥٠	١.٥٤	٠.٠٤	٠.٤٣-	٠.٢٨
٥	اختبار جري (٣٠م×٥) مرات تكرار	ث	٢٨.٩٢	٢٩.١١	٠.٩٤	٢٧.١٥	٣٠.٥١	٣.٣٦	٠.٢٣-	٠.٩٦
٦	اختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	مرة	١٠٠.٠٧	١٠٠.٠٠	١.٣٢	٨.٠٠	١٢.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٠	١.١٤
٧	اختبار الجلوس من الرقود	مرة	٤٠.٤٤	٤١.٠٠	١.٩١	٣٨.٠٠	٤٤.٠٠	٦.٠٠	٠.٣٨	٠.٩٥
٨	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٢.٤٦	٢.٤٦	٠.٠٤	٢.٣٩	٢.٥٥	٠.١٦	٠.٠٨	٠.٤٦
٩	اختبار جري ٨٠٠م	ث	١٥٨.٠٧	١٥٨.٠٠	٥.٠٢	١٤٨.٠٠	١٦٧.٠٠	١٩.٠٠	٠.١٩-	٠.٥٤

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى

والالتواء والتفطح للمتغيرات البدنية ، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء لجميع المتغيرات

البدنية قد تتراوح بين (٠.٠٠ : ١.٥٧) ومعامل التفطح بين (٠.٢٨ ، ٢.٣٣) ويقع الالتواء

والتفطح بين (± ٣) مما يشير إلى اعتدالية العينة في المتغيرات البدنية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث
(الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في القياس القبلي للمتغيرات البدنية
(ن = ١ = ٢ = ٣ = ١٥)

م	القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	Sig
١	اختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	بين المجموعات	٠.١٣	٢	٠.٠٧	٠.٨١	٠.٤٥
		داخل المجموعات	٣.٤٠	٤٢	٠.٠٨		
		المجموع	٣.٥٣	٤٤			
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	بين المجموعات	٠.٩٣	٢	٠.٤٧	٠.١٠	٠.٩٠
		داخل المجموعات	١٩٥.٨٧	٤٢	٤.٦٦		
		المجموع	١٩٦.٨٠	٤٤			
٣	اختبار الجري الزجزاجي (بارو)	بين المجموعات	٠.٦٧	٢	٠.٣٤	٠.٦٣	٠.٥٤
		داخل المجموعات	٢٢.٣٠	٤٢	٠.٥٣		
		المجموع	٢٢.٩٧	٤٤			
٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	بين المجموعات	٠.٠٠	٢	٠.٠٠	٢.٩٧	٠.٠٦
		داخل المجموعات	٠.٠٠	٤٢	٠.٠٠		
		المجموع	٠.٠١	٤٤			
٥	اختبار جري (٣٠×٥) مرات تكرار	بين المجموعات	٠.٠٥	٢	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.٩٧
		داخل المجموعات	٣٨.٧٩	٤٢	٠.٩٢		
		المجموع	٣٨.٨٤	٤٤			
٦	اختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	بين المجموعات	٨.٩٣	٢	٤.٤٧	٢.٧٦	٠.٠٧
		داخل المجموعات	٦٧.٨٧	٤٢	١.٦٢		
		المجموع	٧٦.٨٠	٤٤			
٧	اختبار الجلوس من الرقود	بين المجموعات	٣.٥١	٢	١.٧٦	٠.٤٧	٠.٦٣
		داخل المجموعات	١٥٧.٦٠	٤٢	٣.٧٥		
		المجموع	١٦١.١١	٤٤			
٨	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	بين المجموعات	٠.٠٠	٢	٠.٠٠	٠.٤٦	٠.٦٣
		داخل المجموعات	٠.٠٦	٤٢	٠.٠٠		
		المجموع	٠.٠٦	٤٤			
٩	اختبار جري ٨٠٠ م	بين المجموعات	٣٠.٠٠	٢	١٥.٠٠	٠.٥٩	٠.٥٦
		داخل المجموعات	١٠٧٦.٨٠	٤٢	٢٥.٦٤		
		المجموع	١١٠٦.٨٠	٤٤			

ف دال عند $\text{sig} \geq 0.05$

يوضح جدول (٤) نتائج اختبار تحليل التباين بين مجموعات البحث (الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في القياس القبلي للمتغيرات البدنية.

ويتضح من الجدول أن قيمة (ف) لجميع متغيرات التوافق قد تراوحت بين (٠.٠٣ : ٢.٩٧) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠.٠٧ : ٠.٩٧) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعات البحث الثلاثة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية.

خطوات تنفيذ البحث :

الموافقات الإدارية:

تم أخذ الموافقة من إدارة النادي متمثلة بمدير الأكاديمية بإجراء البحث وتطبيقه بعد مناقشة المحتوى والإجراءات والموافقة عليها.

تم إعلام جميع اللاعبين المشاركين مع أولياء أمورهم بمحتوى إجراءات البحث والدراسة والاختبارات المتضمنة.

ادوات ووسائل جمع البيانات Tools And Means Of Data Collection

لضبط مواصفات وقياسات عينة البحث :

أدوات مكتبية وسجلات ورقية وحاسبة يدوية.

جهاز الكتروني لقياس الوزن بالكيلوغرام و لقياس الطول بالسنتيمتر .

.MEGA VENDING Ultrasonic Height and Weight scale

للاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة :

ثلاث ساعات إيقاف نوع Casio+HS-٧٠W-١DF لقياس الأزمنة.

صفارة نوع Acme T٢٠٠٠ Tornado .

قمصان تدريب (عدد ٤٥) بثلاث ألوان.



أقمار مختلفة الأطوال والألوان (عدد ١٢) من كل مقياس.

حواجز صغيرة (عدد ١٨).

أطباق تدريب بلاستيكية (عدد ٤٠).

صندوق خشبي مخصص للتمرير (عدد ٣).

مرمى مرسوم على حائط مقسم لتحديد نقاط التصويب (عدد ٣).

ديكا متر لقياس المسافات وتحديدها.

مسطرة خشبية بطول متر متدرجة.

مراتب خفيفة لتمارين البطن (عدد ٣).

مقعد سويدي خشبي (عدد ٣).

كرات قدم بالقياسات المعيارية (عدد ١٢).

الاختبارات الميدانية

تم تحديد القدرات البدنية المستهدفة في التدريب والقياس باعتبارها من أهم القدرات الحركية المرتبطة بموضوع الدراسة ، وبالعودة للمراجع العلمية والأبحاث التطبيقية التي قاست تلك القدرات في كرة القدم تم انتقاء أهم الإختبارات المصممة كاختبارات مقننة لقياس تطور مستوى تلك القدرات موضوع الدراسة لعرضها على بعض الخبراء من ذوي الخبرة في مجال الاختبارات والمقاييس وتدريب كرة القدم لترشيح واختيار أنسبها ، وبعد ذلك تم مراجعة الاختبارات المقبولة مع السادة المشرفين على البحث لوضع اللمسات الأخيرة.



اختبارات القدرات البدنية

جدول (٥)

القدرات البدنية لناشئي وبراعم كرة القدم ، وتوصل من المسح المرجعي إلى بطارية مخصصة لقياس القدرات .

اسم الاختبار	الغرض منه	القياس
إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	قياس السرعة الانتقالية	ثانية
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	قياس سرعة الأداء	عدد
إختبار الجري الزججزي (بارو)	قياس الرشاقة	ثانية
إختبار الوثب العريض من الثبات	قياس القدرة	سم
إختبار جري (٣٠ م ٥٠ مرات تكرار)	قياس تحمل السرعة	ثانية
إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	قياس تحمل الأداء	عدد
إختبار الجلوس من الرقود	قياس تحمل القوة	عدد
إختبار ثني الجذع أماماً أسفل	قياس المرونة	سم
إختبار جري ٨٠٠ م	قياس التحمل الدوري التنفسي	دقيقة

الدراسة الاستطلاعية Pilot Study

تم إجراء تجربة استطلاعية على (١٦) لاعباً من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث يوم الخميس ٢٠١٩/١١/١٠ في ملاعب أكاديمية نادي وادي دجلة لكرة القدم (فرع أكتوبر ١) بغرض التعرف على :

المدة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار وتحديد الترتيب الأمثل للقياسات وعدد الأيام المناسب لتوزيعها.



تدريب الكادر المساعد والتأكد من جاهزيتهم للعمل على توزيع الادوات والتأكد من كفايتها واستخدامها مع تجربة القياس بساعات الايقاف وتسجيل النتائج على الاستمارات.

اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الباحث أثناء القياس.

التأكد من صلاحية وكفاءة الأجهزة المستعملة في القياس.

حساب معاملات (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث

وأسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية عن صلاحية الأجهزة المستعملة وكفاية الأدوات ، كما تم التأكد من كفاءة الكادر المساعد في القياس والتدريب وتحديد شكل أداء الاختبارات للقياس بشكل ثلاثي بمساعدة الكادر الفني المساعد مع توزيع الاختبارات على ثلاثة أيام لعدم تأثيرها على النتائج ببعضها البعض.

الاختبار القبلي

تم التأكد من بعض الإجراءات ذات الأهمية لنجاح الاختبار ونقاء النتائج:

تم التأكد من أن جميع أفراد العينة بمجموعتها لم يقوموا بأي عمل مجهد ذو شدة عالية خلال (٤٨) ساعة السابقة للاختبارات خارج نطاق التدريب المبرمج الموحد ومن ضمنها التدريبات الأرضية قبل إجراء الاختبار.

تم التأكد من عدم تناول أي من اللاعبين أي مشروبات طاقة أو أغذية تحتوي على المنبهات كالكافيين أو الكحول أو الأدوية قبل (٢٤ ساعة) على الأقل لتأثيرها على نتائج الأداء الفني والبدني والتركيز الذهني.

تم تطبيق جميع الاختبارات بعد (٢ ساعتين) على الأقل من تناول آخر وجبة غذاء قبل أداء الاختبار لجميع اللاعبين.

تم تطبيق الاختبارات في ملاعب أكاديمية نادي وادي دجلة لكرة القدم وهي ملاعب عشبية صناعية بمواصفات قياسية.



بدأ تطبيق الاختبار بعد قيام العينة بمجموعتيها بأداء التسخين الأرضي الجماعي المعتاد ثم التسخين الحر لمدة ١٥ دقيقة ، بحيث بدأ التطبيق بعد فترة مابين (١٠-٢٠) دقيقة من انتهاء التسخين.

تم تطبيق الاختبارات بشكل ثلاثي ضمن ترتيب مسبق لأسماء العينة ضمن مسارات مخصصة ومرتببة وبمساعدة الكادر المساعد.

تم تسجيل النتائج يدوياً على استمارات التسجيل.

البرنامج التدريبي

لقد راعى الباحث الأسس العلمية لمبادئ تدريب البراعم والناشئين في تخطيط المجموعات التدريبية بما يتناسب مع فئة البراعم (تحت ١٢ سنة) ، حيث قام الباحث بعمل مسح للمراجع التي تناولت أسلوب التدريب بالألعاب الصغيرة وأسلوب التدريب بأكثر من كرة لتصميم مجموعات تهتم تدريب وتطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم لفئة البراعم من خلال ما يلي :

مدة تطبيق التدريبات خلال البرنامج : كانت مدة البرنامج (١٠ أسابيع) على شكل دورة تدريبية (ميزوسايسل Mesocycle) قصيرة لتحقيق التقدم التدريجي بزيادة الحمل ، وقد أشار خبراء التدريب بأن (٨ - ١٢ أسبوع) ، وهي مدة مشابهة أيضاً لبرامج تطوير القدرات البدنية المختلفة للرياضيين وتم التأكد من فعالية تأثيرها عند تطبيق برامج تطوير تلك القدرات في فعاليات رياضية مختلفة.

عدد تمارين الأسبوع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية أي بإجمالي (٣٠) وحدة تدريبية على طول البرنامج كاملاً.

بدأ الباحث بتطبيق الوحدات التدريبية على العيّنتين التجريبتين لمدة عشرة أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات أسبوعية ضمن مواعيد تمارين الفريق المسائية الاعتيادية على ملاعب أكاديمية نادي وادي دجلة وبحسب البرنامج الموضوع ، حيث امتد البرنامج من تاريخ يوم الخميس ١٢ / ١١ / ٢٠١٩ حتى يوم الاثنين ١٦ / ٤ / ٢٠١٩ ضمناً.



قامت المجموعة التجريبية الأولى بتطبيق تدريبات تخصصية باستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة مع مراقبة وتعديل سلوك وكفاءة الأداء والبدني ، أما المجموعة التدريبية الثانية فقد قامت بتطبيق تدريبات تخصصية باستخدام أسلوب أكثر من كرة مع مراقبة وتعديل نفس الاتجاهات التدريبية الموضوع ، أما المجموعة الضابطة فقد اكتفت بالتدريبات الاعتيادية ضمن برنامج الأكاديمية ، وقد عوملت العينة كاملة ضمن المجموعات التجريبية والضابطة معاملة واحدة وخضعت لنفس الشروط التدريبية الأرضية الأخرى.

الاختبار البعدي

تم التأكد من مطابقة شروط القياس البعدي لشروط القياس القبلي قبل البدء بالاختبار بعد القيام بنفس الإجراءات ، وكان موعد الاختبار البعدي النهائي بعد انتهاء آخر وحدة تدريبية للسرعة بـ ٤٨ ساعة ضمن برمجة خطة التدريب الموضوع.

المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

تم استخدام المعالجات الإحصائية التي تتناسب مع أهداف وفروض البحث باستخدام الحقيبة الإحصائية ٢٣ SPSS ، حيث اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة على المعالجات التالية:

التوصيف الإحصائي باستخدام المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتقلطح.

اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA.

اختبار دلالة الفروق مان ويتني Man Whitney

معامل ارتباط الرتب لسبيرمان Spearman Correlation.

اختبار (ت) T-Test للمجموعات غير المستقلة.

اختبار شيفيه Shiftier للمقارنات البعدية.

عرض النتائج ومناقشتها Results Preview & Discussions

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي- البعدي) والفروق ونسبة تحسن العينة في المتغيرات البدنية.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين

(القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

(ن=١٥)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	sig	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	ع	م			
١	اختبار عدو ٣٠م من الوقوف	ث	٤.٢٥	٠.٢٤	٤.٢٢	٠.٣١	٠.٠٣	٠.٣٤	٠.٣٩	٠.٧٠	%٠.٨٠
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	ث	٤٥.٨٠	١.١٥	٤٧.٢٠	١.٠١	١.٤٠-	٠.٩١	٥.٩٦-	٠.٠٠	%٣.٠٦
٣	اختبار الجري الزججزي(بارو)	ث	٢٨.٦٧	٠.٧٣	٢٨.٥٢	٠.٧٩	٠.١٥	٠.٢٢	٢.٧٠	٠.٠٢	%٠.٥٣
٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١.٥٢	٠.٠١	١.٥٣	٠.٠١	٠.٠١-	٠.٠١	٤.٠٠-	٠.٠٠	%٠.٧٠
٥	اختبار جري ٣٠م×٥ مرات تكرار	ث	٢٨.٩٦	١.٠٥	٢٨.٧٥	١.٠٥	٠.٢١	٠.٣٧	٢.١٩	٠.٠٥	%٠.٧١
٦	اختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	مرة	١٠.٥٣	١.١٩	١١.٨٠	١.٠١	١.٢٧-	٠.٥٩	٨.٢٦-	٠.٠٠	%١٢.٠٣
٧	اختبار الجلوس من الرقود	مرة	٤٠.٠٧	١.٩١	٤١.٠٠	١.٦٩	٠.٩٣-	٠.٧٠	٥.١٤-	٠.٠٠	%٢.٣٣
٨	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٢.٤٧	٠.٠٣	٢.٤٧	٠.٠٧	٠.٠٠	٠.٠٥	٠.٠٥-	٠.٩٦	%٠.٠٣
٩	اختبار جري ٨٠٠م	ث	١٥٧.٠٧	٥.٠٦	١٥٨.٤٧	٤.٩١	١.٤٠-	٦.٣٤	٠.٨٥-	٠.٤١	%٠.٨٩



ف دال عند $\text{sig} \geq 0.05$

يتضح من الجدول (٦) أن قيمة (ت) لمتغيرات عدو ٣٠ م من الوقوف، وثني الجذع أماماً أسفل، وجري ٨٠٠ م قد تراوحت بين (٠.٠٥ : ٠.٨٥) بمستوى دلالة (sig) يتراوح بين (٠.٤١ : ٠.٩٦) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في تلك المتغيرات ، بينما تراوحت قيمة (ت) لباقي المتغيرات البدنية بين (٢.١٩ : ٥.٩٦) بمستوى دلالة (Sig) يتراوح بين (٠.٠٠ : ٠.٠٥) وهي أقل من أو تساوى (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في تلك المتغيرات لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسي

(القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات البدنية

(ن=١٥)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	sig	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	ع	م			
١	اختبار عدو ٣٠م من الوقوف	ث	٠.٣٩	٤.٢٥	٠.٣٨	٣.٣٢	٠.٠٨	٠.٩٣	٤٦.٥٠	٠.٠	%٢١.٨٧
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	ث	١.٨١	٤٥.٥٣	١.٩٢	٥١.٤٠	٠.٥٢	٥.٨٧-	٤٤.٠٠-	٠.٠	%١٢.٨٨
٣	اختبار الجري الزجراجي (بارو)	ث	٠.٧٩	٢٨.٤٨	٠.٨٠	٢٦.٦٠	١.٨٩	٠.٢٦	٢٨.٣٠	٠.٠	%٦.٦٢
٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٠.٠١	١.٥٢	٠.٠١	١.٩٢	٠.٣٩-	٠.٠١	١٤٧.٢٥-	٠.٠	%٢٥.٧٩
٥	اختبار جري (٣٠م×٥) مرات تكرار	ث	١.٠٢	٢٨.٨٧	١.٠١	٢٧.٥٢	١.٣٦	٠.٢٦	٢٠.٣٥	٠.٠	%٤.٧٠
٦	اختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	مرة	١.٣٦	٩.٤٧	١.٣٦	١٣.٠٠	٣.٥٣-	١.٧٣	٧.٩٣-	٠.٠	%٣٧.٣٢
٧	اختبار الجلوس من الرقود	مرة	٢.٠٣	٤٠.٥٣	١.٩٣	٤٧.٨٠	٧.٢٧-	١.٠٣	٢٧.٢٥-	٠.٠	%١٧.٩٣
٨	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٠.٠٤	٢.٤٥	٠.٠٤	٢.٥٣	٠.٠٧-	٠.٠١	٢٧.٢٥-	٠.٠	%٢.٩٦
٩	اختبار جري ٨٠٠ م	ث	٥.٠٦	١٥٨.٠٧	٥.٠٨	١٣٩.٢٧	١٨.٨٠	٠.٧٧	٩٤.٠٠	٠.٠	%١١.٨٩

دال عند $sig \geq ٠.٠٥$

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة (ت) لجميع المتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٧.٣٥):

(١٤٧.٢٥) بمستوى دلالة (Sig) يؤول إلى (٠.٠٠٠) وهي أقل من (٠.٠٠٥) مما يشير الى وجود



فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية الأولى في تلك المتغيرات لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي.

كما يتضح أيضاً من الجدول (٧) أن القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات البدنية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (٢.٩٦% : ٣٧.٣٢%) وهي نسب تحسن كبيرة مقارنة بالضابطة مما يدل على نجاح برنامج المجموعة التجريبية الأولى في تحسين مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين
(القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات البدنية

(ن=١٥)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	sig	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	ع	م			
١	اختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	ث	٤.٣٧	٠.١٩	٣.٤٥	٠.٢٠	٠.٩٢	٠.٠٦	٦١.١٣	٠.٠٠	٢١.٠١%
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	ث	٤٥.٤٧	٣.٠٧	٥٢.٩٣	١.٢٨	٧.٤٧-	٣.٥٠	٨.٢٦-	٠.٠٠	١٦.٤٢%
٣	اختبارالجرى الزجراجي (بارو)	ث	٢٨.٣٧	٠.٦٦	٢٦.٤٦	٠.٦٢	١.٩١	٠.٣٤	٢١.٥٣	٠.٠٠	٦.٧٣%
٤	اختبارالوثب العريض من الثبات	سم	١.٥٣	٠.٠١	١.٩٣	٠.٠١	٠.٣٩-	٠.٠١	١٨٤.٢ ٨	٠.٠٠	٢٥.٧٣%
٥	اختبار جري (٣٠×٥) مرات تكرار	ث	٢٨.٩٣	٠.٨٠	٢٧.٥٥	٠.٨٨	١.٣٨	٠.٢٧	١٩.٩٠	٠.٠٠	٤.٧٧%
٦	اختبارتنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	مرة	١٠.٢٠	١.٢٦	١٤.٢٧	١.٠٣	٤.٠٧-	٠.٥٩	٢٦.٥٣	٠.٠٠	٣٩.٨٧%
٧	اختبار الجلوس من الرقود	مرة	٤٠.٧٣	١.٨٧	٤٧.٨٠	١.٦٦	٧.٠٧-	٠.٩٦	٢٨.٤٨	٠.٠٠	١٧.٣٥%
٨	اختبار ثني الجذع أماما أسفل	سم	٢.٤٦	٠.٠٤	٢.٥٣	٠.٠٣	٠.٠٧-	٠.٠١	٣٦.٠٠	٠.٠٠	٢.٩٢%
٩	اختبار جري ٨٠٠ م	ث	١٥٩.٠٠ ٧	٥.٠٦	١٤١.٢٧	٥.١٦	١٧.٨٠	٠.٧٧	٨٩.٠٠	٠.٠٠	١١.١٩%

ت دال عند sig ≥ 0.05



يتضح من الجدول (٨) أن قيمة (ت) لجميع المتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٨.٢٦): (١٤٨.٢٨) بمستوى دلالة (Sig) يؤول إلى (٠.٠٠٠) وهي أقل من (٠.٠٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥) بين القياسين (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية الثانية في تلك المتغيرات لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (٨) أن القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات البدنية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (٢.٩٢% : ٣٩.٨٧%).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث
(الضابطة - تجريبية أولى - تجريبية ثانية) في القياس البعدي للمتغيرات البدنية

(ن = ١ = ٢ = ٣ = ١٥)

م	القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	Sig
١	اختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	بين المجموعات	٧.٠٣	٢	٣.٥٢	٣٧.١٧	.٠٠٠
		داخل المجموعات	٣.٩٧	٤٢	٠.١٠		
		المجموع	١١.٠٠	٤٤			
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	بين المجموعات	٢٦٤.٣١	٢	١٣٢.١٦	٦٢.٤١	.٠٠٠
		داخل المجموعات	٨٨.٩٣	٤٢	٢.١٢		
		المجموع	٣٥٣.٢٤	٤٤			
٣	اختبار الجري الزجراجي (بارو)	بين المجموعات	٣٩.٦٥	٢	١٩.٨٣	٣٦.٢٦	.٠٠٠
		داخل المجموعات	٢٢.٩٦	٤٢	٠.٥٥		
		المجموع	٦٢.٦٢	٤٤			
٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	بين المجموعات	١.٤٩	٢	٠.٧٤	٥٦٦١.٣٩	.٠٠٠
		داخل المجموعات	٠.٠١	٤٢	٠.٠٠		
		المجموع	١.٤٩	٤٤			
٥	اختبار جري (٣٠م x ٥) مرات تكرار	بين المجموعات	١٤.٨٣	٢	٧.٤٢	٧.٦٨	.٠٠٠
		داخل المجموعات	٤٠.٥٧	٤٢	٠.٩٧		
		المجموع	٥٥.٤٠	٤٤			
٦	اختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	بين المجموعات	٤٥.٦٤	٢	٢٢.٨٢	١٧.٣٢	.٠٠٠
		داخل المجموعات	٥٥.٣٣	٤٢	١.٣٢		
		المجموع	١٠٠.٩٨	٤٤			
٧	اختبار الجلوس من الرقود	بين المجموعات	٤٦٢.٤٠	٢	٢٣١.٢٠	٧٤.٢٤	.٠٠٠
		داخل المجموعات	١٣٠.٨٠	٤٢	٣.١١		
		المجموع	٥٩٣.٢٠	٤٤			
٨	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	بين المجموعات	٠.٠٤	٢	٠.٠٢	٨.١٣	.٠٠٠
		داخل المجموعات	٠.١٠	٤٢	٠.٠٠		
		المجموع	٠.١٤	٤٤			
٩	اختبار جري ٨٠٠ م	بين المجموعات	٣٣٤٢.٤٠	٢	١٦٧١.٢٠	٦٥.٥٠	.٠٠٠
		داخل المجموعات	١٠٧١.٦٠	٤٢	٢٥.٥١		
		المجموع	٤٤١٤.٠٠	٤٤			



ت، ف دال عند $\text{sig} \geq 0.05$

يوضح جدول (٩) المتوسطات الحسابية ونتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث (الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في القياس البعدي للمتغيرات البدنية ، حيث يتضح من الجدول أن قيمة (ف) لجميع المتغيرات المهارية قد تراوحت بين (٧.٦٨ : ٥٦٦١.٣٩) بمستوى دلالة (sig) يؤول الى (٠.٠٠) وهو أقل من (٠.٠٥) مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين مجموعات البحث الثلاث في القياس البعدي للمتغيرات البدنية مما حدى بالباحث القيام بإجراء اختبار شيفيه لبحث اتجاه تلك الفروق كما سيتضح من جدول (٩).



جدول (١٠)

اتجاه الفروق بين مجموعات البحث
(الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في القياس البعدي للمتغيرات البدنية

(ن = ١ = ن = ٢ = ن = ٣ = ٢٠)

م	المتغير	المتوسط الحسابي	المجموعة	التجريبية الأولى		التجريبية الثانية	
				الفرق	Sig	الفرق	Sig
١	اختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	٤.٢٢	الضابطة	-٠.٨٩	٠.٠٠٠	-٠.٧٧	٠.٠٠٠
			التجريبية الأولى				
			التجريبية الثانية				
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	٤٧.٢٠	الضابطة	٤.٢٠	٠.٠٠٠	٥.٧٣	٠.٠٠٠
			التجريبية الأولى				
			التجريبية الثانية				
٣	اختبار الجري الزجاجي (بارو)	٢٨.٥٢	الضابطة	-١.٩٢	٠.٠٠٠	-٢.٠٥	٠.٠٠٠
			التجريبية الأولى				
			التجريبية الثانية				
٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	١.٥٣	الضابطة	٠.٣٨	٠.٠٠٠	٠.٣٩	٠.٠٠٠
			التجريبية الأولى				
			التجريبية الثانية				
٥	اختبار جري (٣٠×٥) مرات تكرار	٢٨.٧٥	الضابطة	-١.٢٣	٠.٠٠١	-١.٢٠	٠.٠٠١
			التجريبية الأولى				
			التجريبية الثانية				
٦	اختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليمين	٢٧.٥٢	الضابطة	١.٢٠	٠.٠٠٢	٢.٤٧	٠.٠٠٠
			التجريبية الأولى				
			التجريبية الثانية				
٧	اختبار الجلوس من الرقود	١١.٨٠	الضابطة	٦.٨٠	٠.٠٠٠	٦.٨٠	٠.٠٠٠
			التجريبية الأولى				
			التجريبية الثانية				
٨	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	٤٧.٨٠	الضابطة	٢.٤٧	٠.٠٠٠	٠.٠٧	٠.٠٠٠
			التجريبية الأولى				
			التجريبية الثانية				
٩	اختبار جري ٨٠٠ م	٤٧.٨٠	الضابطة	-١.٩٢	٠.٠٠٠	-١٧.٢٠	٠.٠٠٠
			التجريبية الأولى				
			التجريبية الثانية				

دال عند (Sig) $\geq (0.05)$

يوضح جدول (١٠) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمجموعات البحث (الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في المتغيرات البدنية وأيضا فروق تلك المتوسطات ومستوى دلالة تلك الفروق (Sig).

ويتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى في جميع المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة تلك الفروق بين (٠.٠٠٦ : ١٩.٢٠) بمستوى دلالة (Sig) يتراوح بين (٠.٠٠١ : ٠.٠٠٠) ويتضح من الجدول ان تلك الفروق كانت لصالح القياس المجموعة التجريبية الأولى

كما يتضح من الجدول أيضا وجود فروق دالة احصائيا بين المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية في جميع المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة تلك الفروق بين (٠.٠٠٧ : ١٧.٢٠) بمستوى دلالة (Sig) يؤول الى (٠.٠٠٠) ويتضح من الجدول ان تلك الفروق كانت لصالح القياس المجموعة التجريبية الثانية

كما يبين الجدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية في تمرير الكرة على مقعد سويدي، وتنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين حيث كانت قيمة تلك الفروق (١.٥٣ : ١.٢٧) للمتغيرين على الترتيب بمستوى دلالة (Sig) (٠.٠٢) ويتضح من الجدول أن تلك الفروق كانت لصالح القياس المجموعة التجريبية الثانية.

ويتضح مما سبق ان هناك فروق بوجه عام بين المجموعة الضابطة من جانب والمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية دون تفوق ظاهر لأي منهما سوى في متغيري تمرير الكرة على مقعد سويدي، وتنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين.

ويفسر الباحث تحسن المستوى عند أفراد المجموعتين التجريبيتين إلى تأثير البرنامجين التدريبيين الذين اتسما بالشمولية والتكامل والتدرج ، مع تقبل براعم كرة القدم في هذه الفئة العمرية لنمو وتطور القدرات التوافقية والمهارية بسلاسة وسهولة من خلال البرامج المقننة ، إذ تعد مرحلة البراعم (تحت ١٢ سنة) أهم مرحلة لبناء الأساس القاعدي المتين الذي يجب ترسيخه في البدايات



ليكون حجر أساس للبناء في المراحل القادمة وخاصة عندما تبدأ مرحلة قمة طفرة النمو في الظهور والتي يمكن خلالها تنمية الصفات البدنية المختلفة بشكل مكثف وتأثر المستوى المهاري من خلالها.

وهذا يتوافق مع ما أشار إليه كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي (١٩٩٧م) ، محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) ، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) إلى أن البرامج التدريبية المقننة في تدريب براعم كرة القدم تعد وسيلة ضرورية وفعالة في تقدم مستوى الأداء الفني ووصوله لأعلى مستوى خلال المراحل القادمة ، وهذا يترتب عليه وضع خطط لفترات أقصر يحدد فيها الأهداف الرئيسية وتتدرج من أهداف وواجبات فرعية إلى أكبر منها حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة.

كما تشير النتائج إلى أن كلا من برنامجي التدريب الموضوعين قد قدموا تحسناً كبيراً في مستوى المتغيرات البدنية ولكن فروق النتائج بين المجموعات الثلاثة تدل على نجاح برنامج التدريب باستخدام أسلوب أكثر من كرة وتفوقه في بعض متغيرات البحث على برنامج التدريب بالألعاب الصغيرة مع وجود تحسن ملحوظ في كلتا الأسلوبين معاً مما يؤكد أيضاً على نجاحهم.

الاستنتاجات Conclusions

في حدود العينة وأهداف البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية والإمكانات المتاحة تمكن الباحث من التوصل إلى ما يلي:

إن الانتظام في التدريب وإجراء الاختبارات المقننة يؤدي إلى تحسن متواضع في مستوى بعض المتغيرات البدنية عند أفراد المجموعة الضابطة ولكن التفوق يحتاج لبرامج تخصصية متطورة.

إن برنامج التدريب (بأسلوب أكثر من كرة) أدى إلى تحسن كبير وواضح في مستوى أفراد العينة في المتغيرات البدنية.

إن برنامج (التدريب بالألعاب الصغيرة) أدى إلى تحسن كبير في مستوى أفراد العينة في المتغيرات البدنية.



إن كلا من برنامجي التدريب الموضوعين قد قدموا تحسناً كبيراً في مستوى المتغيرات البدنية ولكن لم نستطع تحديد أي البرنامجين تفوق على الآخر في إلا في متغيري تمرير الكرة على مقعد سويدي وتنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين والذي تفوق فيها أفراد عينة التدريب بالألعاب الصغيرة.

التوصيات Recommendations

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود توظيف العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة لنتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحث أن يقدم ما يلي :

من الضروري أن يتعرف المدربون أهمية الاختبارات البدنية لتكون معياراً لقياس مدى تقدم اللاعبين في التدريب والوقوف على مستوى برنامج التدريب الموضوع.

ضرورة الاهتمام بتصميم برامج تدريب الناشئين التي تستهدف مستوى القدرات البدنية لتكون أساساً في بناء براعم كرة القدم بشكل سليم وتحقيق النجاح والارتقاء بالمستوى في المراحل العمرية اللاحقة.

ضرورة تقييم وتطوير برامج تدريب الناشئين المقترحة في أكاديميات كرة القدم ووضع تصور واضح لنقاط القوة والضعف والحلول المقترحة.

إجراء أبحاث تجريبية مشابهة على عينات من لاعبات كرة القدم الأنثوية (البراعم والفئات العمرية) لمقارنة مدى التأثير والاستجابة لهذا النوع من التدريبات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد حامد حيدر (٢٠١٢م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى بعض القدرات البدنية والتوافقية والمهارية لناشئي كرة القدم ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ٢- بدر دويكات ورائد فائق (٢٠١٢م): أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس ، المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الدولي الثاني ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .



٣- بوسكرة أحمد (٢٠٠٦م) : أثر برنامج تدريبي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى المبتدئين ٩-٢ سنة ، ندوة علوم الرياضة ودورها في الإنجاز الرياضي كلية التربية ، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية.

٤- جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، المجلد (٢٤) ، بحث رقم (٥).

٥- حسن أبو عبده (٢٠٠٢م): الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

٦- حنفي محمود مختار (١٩٩٤م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة.

٧- عمرو أبو المجد ، وجمال النمكي (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٨- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٠م) : الهجوم في كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة .

٩- نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.

ثانيا :المراجع الاجنبية

١٠- Alves L. (٢٠٠٣) The Effect of Physical Program with Ball on the Physical and Technical Abilities for football Players. Journal of sports science and Medicine, Vol. ٣, Issue ٢, pp. ١٢٤-١٣١.

١١- Erhard M. & Richardson E.F. (٢٠٠٩) Soccer training basics for age groups. Blackwell publishing, Great Britain, London, ٢nd Ed., pp.١١٨-

١٢٩.



- ١٢- Lescott I. (٢٠١٢) The Effect of a proposed training program to develop the physical and skillful side for football juniors. The Australian Journal of Science and Medicine, vol ٢٤, issue ١٤, pp. ١١١-١١٨.
- ١٣- Wareing T. (٢٠١٧) The Secrets to Developing Elite Youth Football Players. Blackwell E-publishing, E-book, pp.٦٨-٧٨.