



## تأثير استخدام تدريبات الملاعب المصغرة علي بعض المتغيرات البدنية لناشئ كرة القدم

\*أ.د / محمد طلعت أبو المعاطي

\*\*أ.د / محمد محمد ذكي

\*\*\*أ. / حمود صالح الغريب

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر كرة القدم من اكثر الالعاب شعبية في انحاء كثيرة من العالم وتبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهودا مستمرة لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم على اسس علمية واضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة . ( ١٣ : ٤ )

ولقد تقدمت كرة القدم العالمية تقدما ملحوظا بحيث اصبح اللاعب متفهما لمتطلباتها ، سواء كانت مهارية او بدنية . ويشير احمد خاطر نقلا عن كريستوفيكون ان المهارات الحركية التي تتشكل لدى اللاعب كلما كانت متعددة ومتنوعة كلما كان افضل . ( ٢ : ٣ )

عملية تدريب الناشئين تنبثق من خلال برامج علمية منظمة طويلة ومتوسطة وقصيرة ، كما يقسم الموسم التدريبي الى فترات ، وتقسم الفترات الى مراحل والمراحل الى اسابيع ، والاسابيع الى وحدات تدريبية ، كما ان العمل بالاسلوب العلمي المنظم يضمن الارتفاع بمستوى الناشئين والوصول بهم الى افضل مستوى ممكن . ( ١٦ : ٢١٨ )

وفي كرة القدم يلعب تخطيط التدريب دورا هاما وأساسيا حيث أن عمليه التدريب لها متطلبات وواجبات متعددة ومتشعبة ومعقدة يجب علي المدرب إن يضع لها الحلول الملائمة فمثلا الأداء الرياضي للاعب في كرة القدم لا يتوقف علي اللياقة البدنية من حيث القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل فحسب بل يعتمد أيضا علي قدرته المهارية وارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كمجموعه بالإضافة إلي الخطط الفردية وأخيرا الناحية التربوية والنفسية كالهزيمة وروح الكفاح والتضحية في سبيل الفريق أو العمل علي نصرته وهذه النقاط الرئيسية المتعددة في التدريب والتعليم تستدعي إن تكون هناك ولا شك خطه تدريبيه يضعها المدرب بعناية وبعد تفكير سليم مبنى على أسس علمية

\* أستاذ تدريب العاب المضرب بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

\*\* أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

\*\*\* مدرس تربية رياضية بدولة الكويت





سليمة وان تكون هذه الخطة منظمه ومرتجة بحيث يضمن المدرب ان يصل إلى الهدف المطلوب والذي وضعت الخطة لتحقيقه ومما لا شك فيه ان أساس وضع الخطة ليس فقط المعرفة العلمية ولكن للخبرة في ميدان كره القدم دورها الواضح وعلي ذلك لا بد ان يرتبط العاملان معا.

( ١٧ : ٣٦ )

ويذكر " حنفي محمود مختار ١٩٩٤ م " ان اداء اللاعب في كرة القدم الحديثة يتطلب ان يكون سريعا ودقيقا مع قدراته على تغيير اتجاهه وسرعته ، وقد اصبح لزاما عليه ان يقرن تحركه وجريه بقدراته الفعالة على التصويب والتوجيه والسيطرة على الكرة وتحكمه فيها فالمطلوب منه ان يمرر الكرة اثناء الجري وان يقوم بالخداع وعليه ان يصوب الكرة نحو المرمى بدقة . ( ٥ : ٥٥ )  
ويشير " حنفي محمود مختار ١٩٩٦ م " بأنه من الضروري مراعاة انه لكي نحصل على نتائج طيبة وارقام قياسية وابطال مرموقين يلزم ذلك توفر الموهبة والعمل المخطط لفترات طويلة على ان يدعم ذلك كله بخطة محكمة للقياس والتقييم . ( ٦ : ٤ )  
مشكلة البحث :

ويذكر احمد الترامسي (٢٠١٥ م) نقلاً عن عمرو ابوالمجد أن التدريبات في المساحات المختلفة تؤدي الى تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على الاداء والتفكير الجيد وهذا يعني أن تصميم تلك التدريبات بطرق واساليب متعددة ومتغيرة المواقف ، وبتكرار التدريب عليها يمكن أن تساعد اللاعب على الفهم السريع للأداء والتحرك المطلوب وأيضا للمواقف المحتمل مجابتها أثناء المباراة ويتم ذلك وفق تدريبات تطبيقية في ملاعب صغيرة ذات مساحات مختلفة على شكل مجموعة الاداء من خطوط الفريق في مجموعات (٢×٣) (٢×٤) (٣×٤) (٤×٦) ، وتؤدي تلك التدريبات بطريقة متسلسلة تنتهي بمواقف اللعب اثناء المباراة . ( ٣ : ٣ )

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب وخاصة تدريب كرة القدم وجد أن التطور السريع للكرة الحديثة الذي نتج عنه تنوع طرق اللعب واستحداث بعض الخطط والتكتيكات التي تساعد وتهدف الى الوصول للغاية منها وهي الفوز بالمباراة والثلاث نقاط عن طريق زيادة سرعة وقوة الاداء مع سرعة التحرك داخل الملعب والتحرر من الرقابة المفروضة على اللاعبين من قبل منافسيهم في حالة الهجوم وكذلك التغلب على ضغط الفريق الخصم واستعادة وامتلاك الكرة منهم في حالة الدفاع، مما دعا الباحث من خلال ملاحظته لتدريبات ومباريات الناشئين ، ان العديد من اللاعبين يتصف ادائهم بالبطء وعدم القدرة على الاداء الجيد في ظل ضغط المنافس ، ما دفع الباحث لاجراء تلك الدراسة والتركيز علي الملاعب المصغرة لتوضيح اهمية الحاجة الى نوعية خاصة من التدريبات





تساير طبيعة الاداء المهاري والحركي ومواقف اللعب المتغيرة والسريعة ، اعتماداً علي ارتفاع مستويات اللياقة البدنية .

#### أهداف البحث :

#### - يهدف البحث إلى :

- ١- تصميم برنامج مقترح باستخدام تدريبات الملاعب المصغرة لناشئي كرة القدم .
- ٢- التعرف علي تأثير تدريبات الملاعب المصغرة في تنمية بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.

#### - فروض البحث :

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

#### المصطلحات المستخدمة في البحث :

- ١- الملاعب المصغرة : هي ملاعب يمكن تعديل مساحتها سواء بالتكبير او بالتصغير وذلك طبقاً للهدف لمتطلبات التدريب . ( ٣ : ٥ )
- ٢- الجوانب البدنية : هي مقدرة الفرد البدنية والتي يمكن إعدادها بهدف الوصول الى تحسين المستوى البدني الذي تتطلبه رياضة المستويات العليا . ( ١٥ : ٢٥ )

#### اجراءات البحث

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة لملائمة لطبيعة البحث .

#### مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من ناشئي كرة القدم والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة القدم ، واشتملت عينة البحث على ( ٢٠ ) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية ( ١٠ ) ناشئين والاخرى ضابطة ( ١٠ ) ناشئين بالإضافة الي (٨) ناشئين عينة استطلاعية





من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية لاجراء المعاملات العلمية كما هو موضح بالجدول (١)

### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث الاساسية والاستطلاعية

المجموع	العينة		العينة المجموعه
	الاستطلاعية	الاساسية	
١٠	-	١٠	التجريبية
١٠	-	١٠	الضابطة
٢٨	٨	٢٠	المجموع
	٢٨		الاجمالي

- تجانس عينة البحث :

إستخدم الباحث معامل الإلتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية والجدول (٣،٢،٤) توضح ذلك.

### جدول (٢)

#### توصيف عينة البحث فى متغيرات ( الطول - الوزن - السن - العمرالتدريبي) قيد البحث

$$١٠ = ٢ ن = ١ ن$$

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول	١٧٢,٩٠	٦,٣٨	١٧٣,٥٠٠	٠,٣٩٧-
الوزن	٦٦,٢٠٠	٧,٤٠٢	٦٨,٥٠٠	-١,٠٩٨
السن	١٦,٣٨٥	٠,٢٢٧	١٦,٣٠٠	٠,٧٤٠
العمر التدريبي	٤,٥٠٠	٠,٨٢٧	٤,٥٠٠	٠,٠٠٠

يتضح من جدول (٢) ان قيم معامل الالتواء فى جميع متغيرات ( الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي ) قد انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية البيانات وتجانس عينة التطبيق فى هذه القياسات قبل تطبيق البرنامج المقترح

### جدول (٣)

#### توصيف عينة البحث التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

$$١٠ = ن$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
اختبار الجري المتعرج	ث	٩,٤٦٢	٩,٣٢٥	٠,٦٤٦	٠,٠٢٢-
اختبار بارو للرشاقة	ث	٨,٨٦١	٠,٤٨٣	٨,٦٨٠	١,٥٧٧
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٣١,٨٠٠	٢,٣٩٤	٣٢,٠٠	٠,٣١٣-
اختبار عدو ٣٠م	ث	٤,٥١١	٠,٢٢٦	٤,٥٦٥	١,٨٢٤-
اختبار جري ومشي ٦٠٠ ياردة	ق	٢,٤٨١	٠,٠٨٥	٢,٥١٠	٠,١٩٧-





يتضح من الجدول (٣) ان قيم معامل الالتواء فى جميع متغيرات  
البدنية للمجموعة التجريبية قد انحصرت ما بين (  $3 \pm$  ) مما يدل على اعتدالية  
البيانات فى هذه الاختبارات قبل تطبيق البرنامج المقترح.

#### جدول (٤)

توصيف عينة البحث الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
اختبار الجري المتعرج	ث	٩,٥٨٢	٩,٥٥٥	٠,٦٤٦	٠,٠٢٣-
اختبار بارو للرشاقة	ث	٨,٦٥٢	٠,٣٨٥	٨,٦٥٥	٠,٣٧١-
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٤٣,٥٠٠	١٤٣,٠٠٠	٦,٩٠٢	٠,٠٢٧-
اختبار عدو ٣٠ م	ث	٤,٥٥٠	٠,٢٥٢	٤,٥٢	٠,١٨٣
اختبار جري ومشى ٦٠٠ ياردة	ق	٢,٥٤١	٠,١٧١	٢,٥١٥	٢,٤٥٢

يتضح من الجدول (٤) ان قيم معامل الالتواء فى جميع متغيرات  
البدنية للمجموعة الضابطة قد انحصرت ما بين (  $3 \pm$  ) مما يدل على اعتدالية  
البيانات.

#### - تكافؤ عينة البحث :

وقد استخدم الباحث إختبار مان ويتنى لإجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث الأساسية  
والجدول (٥) يوضح ذلك.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث " التجريبية - الضابطة " فى القياسات القبلىة فى متغيرات  
الطول - الوزن - السن - العمر التدريبى " قيد البحث بطريقة مان - وتنى

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U المحسوبة	p احتمالية الخطأ
الطول	التجريبية (ن=١٠)	١٢,٣٥	١٢٣,٥٠	٣١,٥٠٠	٠,١٦١
	الضابطة (ن=١٠)	٨,٦٥	٨٦,٥٠		
الوزن	التجريبية (ن=١٠)	١٢,٨٥	١٢٨,٥٠	٢٦,٥٠٠	٠,٠٧٥
	الضابطة (ن=١٠)	٨,١٥	٨١,٥٠		
السن	التجريبية (ن=١٠)	١١,٨٥	١١٨,٥٠	٣٦,٥٠٠	٠,٢٩٩
	الضابطة (ن=١٠)	٩,١٥	٩١,٥٠		
العمر التدريبى	التجريبية (ن=١٠)	١٠,٥٠	١٠٥,٠٠	٥٠,٠٠٠	١,٠٠٠
	الضابطة (ن=١٠)	١٠,٥٠	١٠٥,٠٠		

قيمة U الجدولية عند مستوى دلالة  $0,05 = 23$





يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي الضابطة والتجريبية في قيد البحث القبلي مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات .

### جدول (٦)

دلالة الفروق الاحصائية في القياسات القبليّة باستخدام إختبارمان ويتنى للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١ = ٢ = ١٠

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المحسوبة U	احتمالية الخطأ P
الجري المتعرج بالكرة	التجريبية (ن=١٠)	١١,١٥	١١١,٥٠	٤٣,٥٠٠	٠,٦١٥
	الضابطة (ن=١٠)	٩,٨٥	٩٨,٥٠		
إختبار بارو للرشاقة	التجريبية (ن=١٠)	١١,٤٥	١١٤,٥٠	٤٠,٥٠٠	٠,٤٧٣
	الضابطة (ن=١٠)	٩,٥٥	٩٥,٥٠		
إختبار عدو ٣٠ م	التجريبية (ن=١٠)	١٠,٥٥	١٠٥,٥٠	٤٩,٥٠٠	٠,٩٧٠
	الضابطة (ن=١٠)	١٠,٤٥	١٠٤,٥٠		
إختبار الوثب العريض من الثبات	التجريبية (ن=١٠)	١١,٠٥	١١٠,٥٠	٤٤,٥٠٠	٠,٦٧٥
	الضابطة (ن=١٠)	٩,٩٥	٩٩,٥٠		
إختبار جري ومشي ٦٠٠ ياردة	التجريبية (ن=١٠)	١١,٣٠	١١١,٣٠	٤١,٠٠٠	٠,٧٢٥
	الضابطة (ن=١٠)	١٠,٥٥	١٠٥,٥٠		
العمر التدريبي	التجريبية (ن=١٠)	١٠,٤٠	١٠٤,٠٠	٤٩,٠٠٠	٠,٩٤٠
	الضابطة (ن=١٠)	١٠,٦٠	١٠٦,٠٠		

قيمة U الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢٣

يتضح من الجدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث في القياسات القبليّة مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

#### - وسائل جمع البيانات :

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والأبحاث العلمية في مجال التدريب في كرة القدم وبعض الألعاب الأخرى ، قد قام الباحث بجمع البيانات عن طريق الإختبارات والمقاييس التالية:

أ- قياس الطول :إستخدم الباحث الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم.

ب- قياس الوزن :إستخدم الباحث الميزان الطبي لقياس الوزن.

#### ج- إستمارة جمع البيانات :

- إستمارة تسجيل متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي.

- إستمارة تسجيل إختبارات المتغيرات البدنية ( قيد البحث ).





د- استمارة استطلاع رأي الخبراء للعناصر البدنية :

هـ - تحديد مساحات الملاعب المصغرة :

- مساحة ( ٤٥ × ٤٥ م ) .

- مساحة ( ٤٥ × ٢٢.٥ م )

- مساحة ( ٢٢.٥ × ٢٢.٥ م )

- مساحة ٥٧ م × ٤٠.٣ م )

- مساحة ( ٢٠ × ٤٠ م )

و - الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

١- اختبار الوثب العمودي من الثبات .

٢- اختبار الجري المتعرج بالكرة .

٣- اختبار عدو ٣٠ م .

٤- اختبار بارو للرشاقة .

٥- اختبار جري ومشى ٦٠٠ ياردة .

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- كرات طبية.

- ساعة إيقاف لقياس الزمن.

- مرمى صغير وشريط ملون .

- قمصان تدريب مختلفة الالوان

- أقماع بلاستيكية- أعلام ملونة.

- كرات قدم مقاس ٥

- الدراسات الاستطلاعية :

واستهدفت تلك الدراسة ايجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات ) للاختبارات البدنية

وتم اجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى خلال الفترة من (٢٠١٨/٢/٢) الى (٢٠١٨/٢/٨) .

• صدق الاختبارات .

لحساب صدق الاختبارات البدنية قام الباحث بتطبيق اختبار دلالة الفروق بين المجموعتين

المميزه والغير مميزه فى الاختبارات البدنية وبالبالغ عددهم (٨) لاعبين من خارج عينة البحث

الاساسية ومن نفس مجتمع البحث وكانت النتائج كما يلي فى الجدول (٧) :







## جدول (٧)

معاملات الصدق فى الاختبارات البدنية قيد البحث بطريقة مان - وتني

ن=٨

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	P احتمالية الخطأ
اختبار الجري المتعرج	غير المميزة (ن=٤)	١٢,٢٥	٩٨,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٢٥
	المميزة (ن=٤)	٤,٧٥	٣٨,٠٠		
اختبار بارو للرشاقة	غير المميزة (ن=٤)	٣,٢٥	١٣,٠٠	٣,٠٠٠	٠,١٤٩
	المميزة (ن=٤)	٥,٧٥	٢٣,٠٠		
اختبار عدو ٣٠ م	غير المميزة (ن=٤)	٤,٨٨	١٩,٥٠	٦,٥٠٠	٠,٦٦٣
	المميزة (ن=٤)	٤,١٣	١٦,٥٠		
اختبار الوثب العريض من الثبات	غير المميزة (ن=٤)	٦,٢٥	٢٥,٠٠	١,٠٠٠	٠,٠٤١
	المميزة (ن=٤)	٢,٠٧٥	١١,٠٠		
اختبار جري ومشى ٦٠٠ م	غير المميزة (ن=٤)	٥,٢٥	٢١,٠٠	٥,٠٠٠	٠,٣٨٦
	المميزة (ن=٤)	٣,٧٥	١٥,٠٠		

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق .  
الثبات .

قام الباحث بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار واعاده تطبيق الاختبار (Test-Retest) وذلك بفارق زمنى اسبوع بين التطبيقين وجاءت النتائج كما بالجدول (٨)

## جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني فى الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٨

القياسات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة ر	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
اختبار الجري المتعرج	سم	٩,٠٢٦	٠,٤٢٠	٨,١٠٤	٠,٢٦٠	٠,٩٨٤	دال
اختبار بارو للرشاقة	ث	٩,٠٠٣	٠,٥٤٣	٨,٥١	٠,٤٢٦	٠,٢٨٠	دال
اختبار عدو ٣٠ م	ث	٤,٥٦	٠,١٩٥	٤,٥٠	٠,١٩٧	٠,٥٥٧-	دال
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٣٠,٠٠٠	١,٨٢	٣١,٠	١,٨٢	٠,٠٠٠	دال
اختبار جري ومشى ٦٠٠ م	ق	٢,٦٩	٠,٢١٧	٢,٧٢	٠,١٩٠	٠,٥١٠-	دال

قيمة ر عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٩٠٠

يتضح من جدول (٨) ان جميع الاختبارات قيد البحث مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.







### الدراسة الأساسية :

### القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لجميع أفراد عينة البحث في الفترة من ٢٢ / ٢ / ٢٠١٨م إلي ٢٣ / ٢ / ٢٠١٨م واشتملت هذه القياسات علي الاختبارات البدنية قيد البحث .

### التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث في الفترة من ٢ / ٢٧ / ٢٠١٨م إلي ٢٢ / ٤ / ٢٠١٨م وذلك لمدة (٨) أسابيع .

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية تنفيذ البرنامج بعد ٨ أسابيع لمجموعتي البحث تحت نفس ظروف القياسات القبلية واستغرقت ثلاث أيام في الفترة من ٢٤ / ٤ / ٢٠١٨م إلي ٢٧ / ٤ / ٢٠١٨م.

### البرنامج التدريبي :

### تخطيط البرنامج التدريبي

### جدول (٩)

### المحتوي العام للبرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوى
١	مدة البرنامج	٨ اسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٣ وحدات تدريبية
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	٢٤ وحدة
٤	زمن الوحدة التدريبية	٩٠ - ١٢٠ ق
٥	زمن تدريبات الملاعب المصغرة	٣٠ - ٤٠ ق

### المعالجات الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) للعلوم الإنسانية والاجتماعية في معالجة البيانات.





عرض ومناقشة النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول:

### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

(ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القيم السالبة	مجموع القيم السالبة	متوسط القيم الموجبة	مجموع القيم الموجبة	قيمة Z	P احتمالية الخطأ
الجري المتعرج بالكرة	ث	صفر	٠,٠٠٠	١٠	٥٥,٠٠	-٢,٨١٦	٠,٠٠٥
اختبار بارو للرشاقة	ث	١٠	٥٥,٠٠	صفر	٠,٠٠٠	-٢,٨٠٣	٠,٠٠٥
اختبار عدو ٣٠ م	ث	١٠	٥٥,٠٠	صفر	٠,٠٠٠	-٢,٨٠٥	٠,٠٠٥
الوثب العريض من الثبات	سم	صفر	٠,٠٠٠	١٠	٥٥,٠٠	-٢,٨٤٠	٠,٠٠٥
اختبار جري ومشى ٦٠٠ م	ق	١٠	٥٥,٠٠	صفر	٠,٠٠٠	-٢,٨٠٥	٠,٠٠٥

قيمة Z عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة Z كانت في اختبار الجري المتعرج بالكرة كان (-٢.٨١٦) وفي اختبار بارو للرشاقة (-٢.٨٠٣)، وفي اختبار ٣٠ م عدو (-٢.٨٠٥) وفي اختبار الوثب العريض من الثبات (-٢.٨٤٠) وفي اختبار جري ومشى ٦٠٠ م (-٢.٨٠٥) مما يعنى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

### جدول (١١)

نسب التغير بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات البدنية قيد البحث.

ن = ١٠

نسب التغير %	القياسات		المجموعة التجريبية
	القياس البعدي	القياس القبلي	
٧٣,٤٨	٢٢,٩٠٠	١٣,٢٠٠	الجري المتعرج بالكرة
١٣,٠٣	٧,٦٦٧	٨,٨١٦	اختبار بارو للرشاقة
١٠,٤٨	٤,٠٣٨	٤,٥١١	اختبار عدو ٣٠ م
٢٣,٢٧	٣٩,٢٠٠	٣١,٨٠٠	الوثب العريض من الثبات
١٢,٠١	٢,١٨٣	٢,٤٨١	اختبار جري ومشى ٦٠٠ م





يتضح من الجدول (١١) ان هناك تحسن في المجموعة في اختبارات قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التغير في إختبار الجري المتعرج بالكرة ( ٧٣.٤٨ %) وفي اختبار الرشاقة ( ١٣.٠٣ %) واختبار ٣٠٠ عدو ( ١٠.٤٨ %) واختبار الوثب العريض من الثبات ( ٢٣.٢٧ %) واختبار جري ومشى ٦٠٠ م ( ١٢.٠١ %).

#### - مناقشة نتائج الفرض الأول.

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة Z في اختبار الجري المتعرج بالكرة كان (- ٢.٨١٦) وفي اختبار الرشاقة (- ٢.٨٠٣)، وفي اختبار ٣٠٠ عدو (- ٢.٨٠٥) وفي اختبار الوثب العريض من الثبات (- ٢.٨٤٠) وفي اختبار جري ومشى ٦٠٠ م (- ٢.٨٠٥) مما يعنى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .

كما يتضح من الجدول (١١) ان هناك تحسن في المجموعة في اختبارات قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التغير في إختبار الجري المتعرج بالكرة ( ٧٣.٤٨ %) وفي اختبار الرشاقة ( ١٣.٠٣ %) واختبار ٣٠٠ عدو ( ١٠.٤٨ %) واختبار الوثب العريض من الثبات ( ٢٣.٢٧ %) واختبار جري ومشى ٦٠٠ م ( ١٢.٠١ %).

ويُرجع الباحث إلى أن التحسن في المتغيرات البدنية لأفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الملاعب المصغرة .

يعزى الباحث هذا التحسن و التقدم إلي إمكانية تنظيم التدريبات البدنية داخل الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي بشكل متوازن علمياً وأثرها الإيجابي في تنمية تلك الجوانب وأيضاً مجموعة التمرينات التي استخدمت في البرنامج التدريبي لتنمية بعض الجوانب البدنية حيث اشتملت على تمرينات متنوعة وقد راعى الباحث في إعداد البرنامج احتوائه على أسس تدعيم واستثارة ودافعية والتي أثرت بدورها في تحسين المهارات الأساسية اللازمة للناشئين حيث لعبت تلك التدريبات دوراً رئيسياً في تحسين المستوى وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي له تأثيراً إيجابياً على الجوانب البدنية لناشئي كرة القدم .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من محمد علاوى (١٩٩٤م)، مفتي حماد (١٩٩٦م)، عادل عبد البصير (١٩٩٢م)، من أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهاري كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفعت نسبة المستوي البدني للاعبين كلما زادت





قدرة الناشئين علي تعلم وإتقان المهارات الحركية، وكلما وضع الناشئ تحت تأثير منتظم ومستمر ومقنن كلما ساعد ذلك علي إتقان وتثبيت المهارات الفنية. (١٢ : ٥٧)، (١٦ : ١٣٢)، (٨ : ٢١١) وهذا يتفق مع ما أشار إليه نتائج كلا من محمود سعد الدين (١٤) ومفتي ابراهيم حماد (١٧) و ابراهيم حنفي شعلان (١) ومحمد محسن زمزم (١٣) حيث اشارت تلك البحوث الي ارتفاع مستوى الاداء البدني لإدخال المتغير التجريبي .

وكذلك تتفق نتائج البحث مع ما اشار اليه حنفي محمود مختار (١٩٩٧م) ، شماري (١٩) Chamari , K . Hachan (2005) ، بأن التدريب على المهارات تحت ظروف اكثر صعوبة اي في مجموعات وفي مساحات صغيرة من الملعب ترفع من قدرة اللاعب على الاداء ولكي يصل اللاعب ايضا لأعلى مستوى من الاداء البدني المهاري فإن من واجب المدرب ان يبدأ من البسيط الى المركب حتى يصل المدرب الى التمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب تحت ضغط الخصم . (٤ : ١٢٧)

وتتفق تلك النتائج ايضا مع ما اشار اليه مفتي ابراهيم حماد ١٩٩٧م ، زاك اس ، Zak , S , Duda, H (2003) (٢٢) في وضع تدريبات الملاعب المصغرة في معظم الوحدات التدريبية عند تدريب الناشئين (١٨ : ١١٦)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي " .  
- عرض نتائج الفرض الثاني:

### جدول (١٢)

دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث بطريقة ولكوكسون.

$$n = 10$$

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القيم السالبة	مجموع القيم السالبة	متوسط القيم الموجبة	مجموع القيم الموجبة	قيمة z	P احتمالية الخطأ
الجري المتعرج بالكرة	ث	صفر	٠,٠٠٠	١٠	٥٥,٠٠	٢,٨٥٠-	٠,٠٠٤
اختبار بارو للرشاقة	ث	١٠	٥٥,٠٠	صفر	٠,٠٠٠	٢,٨٠٥-	٠,٠٠٥
اختبار عدو ٣٠ م	سم	١٠	٥٥,٠٠	صفر	٠,٠٠٠	-٢,٨٠٥	٠,٠٠٥
الوثب العريض من الثبات	ث	صفر	٠,٠٠٠	١٠	٥٥,٠٠	-٢,٨٥٩	٠,٠٠٤
اختبار جري ومشي ٦٠٠ م	ق	١٠	٥٥,٠٠	صفر	٠,٠٠٠	-٢,٨٠٩	٠,٠٠٥

قيمة Z عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٩٦





يتضح من الجدول (١٢) أن قيمة Z ( -٢.٨٥٠ ، -٢.٨٠٥ ، -٢.٨٠٥ ، -٢.٨٥٩ ) ،  
-٢.٨٠٩ ) مما يعنى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

### جدول ( ١٣ )

نسب التغير بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
المتغيرات البدنية قيد البحث .

ن = ١٠

نسب التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	القياسات المجموعة التجريبية
	م	م	
٢٢,٠٤	١٥,٥٠٠	١٢,٧٠٠	الجري المتعرج بالكرة
٢,٣٠	٨,٤٥٣	٨,٦٥٢	اختبار بارو للرشاقة
٢,٠٨	٤,٤٥٥	٤,٥٥٠	اختبار عدو ٣٠ م
١٠,٨٢	٣٤,٨٠٠	٣١,٤٠٠	الوثب العريض من الثبات
٢,٤٣	٢,٤٧٩	٢,٥٤١	اختبار جري ومشى ٦٠٠ م

يتضح من الجدول (١٣) على ان هناك تحسن فى الاختبارات قيد البحث بين القياسين  
القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وذلك لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التغير فى إختبار  
الجري المتعرج بالكرة ( ٢٢.٠٤ %) واختبار بارو للرشاقة ( ٢.٣٠ %) واختبار عدو ٣٠ م ( ٢.٠٨ %)  
واختبار الوثب العريض من الثبات ( ١٠.٨٢ % ) واختبار جري ومشى ٦٠٠ م ( ٢.٤٣ % ) .  
مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول (١٢) أن قيمة Z فى اختبار الجري المتعرج بالكرة ( -٢.٨٥٠ ) ، وفى  
اختبار الرشاقة ( -٢.٨٠٥ ) ، وفى اختبار عدو ٣٠ م ( -٢.٨٠٥ ) ، وفى اختبار الوثب العريض  
من الثبات ( -٢.٨٥٩ ) ، وفى اختبار جري ومشى ٦٠٠ م ( -٢.٨٠٩ ) مما يعنى وجود فروق دالة  
احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث  
ولصالح القياس البعدي .

كما يتضح من الجدول (١٣) على ان هناك تحسن فى الاختبارات قيد البحث بين  
القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وذلك لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التغير فى  
إختبار الجري المتعرج بالكرة ( ٢٢.٠٤ %) واختبار بارو للرشاقة ( ٢.٣٠ %) واختبار عدو ٣٠ م  
( ٢.٠٨ % ) واختبار الوثب العريض من الثبات ( ١٠.٨٢ % ) واختبار جري ومشى ٦٠٠ م  
( ٢.٤٣ % ) .





وُيرجع الباحث هذا التحسن بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى وجود المدرب في الوحدات التدريبية والتعليمية وشرحه اللفظي للتمرين وأداء نموذج لها وللتدريبات التي تعمل علي تنميتها، وكذلك لتصحيح شكل الأداء وإصلاح الأخطاء التي تظهر أولاً بأول، مما كان له الأثر علي تقدم مستوي ناشئي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

كما يعزى أيضاً الباحث هذا التحسن إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وكذلك استخدام الأسلوب المتبع فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة بالإضافة إلى التوزيع الزمني على العناصر البدنية العامة والخاصة .

ويتفق كلا من عفاف عبد الكريم (١٩٩٤م) ميلانا وروبرت (2005) Malina & Robert و محسن حمص (١٩٩٧م) على أن المدرب يقوم باتخاذ كل القرارات من حيث ماذا ومتى وكيف يدرّب وكيف يقيم ويعطي التغذية الرجعة (٧:٩٠) (١٦:٢١٧) (٨:٩٢).  
وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي ."  
عرض نتائج الفرض الثالث:

#### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث " التجريبية - الضابطة " في المتغيرات البدنية بالقياسات البعدية قيد البحث بطريقة مان - وتني

$$n=1 \quad n=2 = 10$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني	P احتمالية الخطأ
الجري المتعرج بالكرة	ث	التجريبية (ن=١٠)	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
		الضابطة (ن=١٠)	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
اختبار بارو للرشاقة	ث	التجريبية (ن=١٠)	٦,٠٠	٦٠,٠٠	٥,٠٠	٠,٠٠١
		الضابطة (ن=١٠)	١٥,٠٠	١٥٠,٠٠		
اختبار عدو ٣٠ م	ث	التجريبية (ن=١٠)	٦,٤٠	٦٤,٠٠	٩,٠٠	٠,٠٠٢
		الضابطة (ن=١٠)	١٤,٦٠	١٤٦,٠٠		
الوثب العريض من الثبات	سم	التجريبية (ن=١٠)	١٥,١٠	١٥١,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠٠
		الضابطة (ن=١٠)	٥,٩٠	٥٩,٠٠		
اختبار جري ومشي ٦٠٠ م	ث	التجريبية (ن=١٠)	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
		الضابطة (ن=١٠)	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠		

يتضح من الجدول (١٤) أن دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية كانت ( ٠,٠٠٠ ، ٤,٠٠٠ ، ٩,٠٠٠ ، ٥,٠٠٠ ، ٠,٠٠٠ ) مما يعنى وجود فروق دالة







إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات قيد البحث في القياسات البعدية وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

### - مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات قيد البحث في القياسات البعدية وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى استخدام البرنامج المقترح بإستخدام الملاعب المصغرة للمجموعة التجريبية عن استخدام البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة حيث أنها كانت المتغير الوحيد الذي تم إضافته لذا يرجع الباحث أي فرق بين المجموعتين إلى هذا المتغير .

ويرى الباحث أن استخدام تدريبات الملاعب المصغرة يؤدي الى رفع مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي حيث يؤدي اللاعبون المهارات في نفس الظروف التي قد تواجههم اثناء المباريات وبالتالي بالتدريب عليها لايشعرون بفروق في الاداء اثناء المنافسات .

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه علي فهمي البيك بأن التدريب على الملاعب المصغرة اساس لإكساب اللاعبين العديد من التكتيكات التكتيكية المختلفة حيث اساس سرعة احساس اللاعب على الانتقال لأخذ الاماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب حيث انها دائماً ما تتم في مساحات صغيرة بأعداد متساوية ٢ ضد ٢ او ٣ ضد ٣ او تتم بأعداد مختلفة ٣ ضد ٢ او ٥ ضد ٣ . ( ١١ : ١٤٠ )

وكذا تتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه كلاً من احمد الترامسي (٢٠١٥م) (عمر و ابو المجد وجمال النمكي ، هولاند وهوف ( 2003 ) Holand . E , and Hoff , J ) (٢٠) الى ان تدريبات الملاعب المصغرة هي احد وسائل تثبيت وتطوير المهارات الاساسية فمثل هذه التدريبات تتضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات من وجود زملاء ومنافسين ومواقف متغيرة متباينة وعبء بدني ومنافسة حقيقية كذلك فإن عدد مرات اداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيراً جداً مما ينتج تكرارات مؤثرة. (٣: ٨٥) (١٠: ١٢٣)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ."







## الاستخلاصات :

- بناء على نتائج هذا البحث وفي اطار تجربته امكن التوصل الي الاستنتاجات التالية :
- ١- ان تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر تأثيرا ايجابيا على تطوير مستوى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.
  - ٢- ان تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر تأثيرا ايجابيا على تطوير مستوى بعض المهارات الاساسية قيد البحث .

## التوصيات :

- إستناداً إلى النتائج التي توصل إليها البحث , وفي حدود العينة التي أجريت عليها الدراسة يمكن التقدم بالتوصيات الآتية :-
- ١- ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج التدريب الخاصة بالناشئين لما لها من تأثير ايجابي على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة القدم .
  - ٢- إجراء دراسات مماثلة على المراحل السنوية المختلفة في كرة القدم.
  - ٣- القيام بدراسات اخري مشابهة تتناول التفكير الخططي واتخاذ القرار .

## المراجع

- ١ - إبراهيم حنفي شعلان ( ٢٠٠٠ م ): تأثير الالعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الاداء لناشئي كرة القدم ، بحث منشور ، العدد ٣٢ ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٢ - احمد محمد خاطر ، على فهمي البيك ( ١٩٩٨ م ): القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣ - أحمد طارق الترامسي ( ٢٠١٥ م ): تأثير برنامج تدريبي باستخدام الملاعب المصغرة على تحسين بعض الجوانب البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ب ، جامعة حلوان .
- ٤ - حنفي محمود مختار ( ١٩٨٩ م ): الأعداد البدني في كرة القدم ، دار زهران ، القاهرة .
- ٥ - حنفي محمود مختار ( ١٩٩٤ م ): الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي .
- ٦ - حنفي محمود مختار ( ١٩٩٧ م ): برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ، دار الفكر العربي.
- ٧ - رعد حسين حمزة ( ٢٠٠٥ م ): تأثير تمرينات مهارية في تطوير مهارة المناولة إلى الفراغ باتجاه اللاعب المتحرك بكرة القدم ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ببغداد ، جامعة بغداد .





- ٨ - عادل عبد البصير ( ١٩٩٢ م ): التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بورفؤاد .
- ٩ - على فهمي البيك ( ٢٠٠٤ م ): تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ١٠ - عمرو ابو المجد ، جمال النمكي ( ١٩٩٧ م ): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، القاهرة .
- ١١ - فرج حسين بيومي ( ١٩٨٩ م ) : الاسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئي كرة القدم ما قبل المنافسات ، دار المعارف ، الاسكندرية .
- ١٢ - محمد حسن علاوي ( ١٩٩٨ م ): علم التدريب الرياضي ، ط ١٥ ، دار المعارف ، القاهرة.
- ١٣ - محمد محسن زمزم ( ٢٠٠٠ م ): تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الاساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٤ - محمود سعد الدين احمد ( ٢٠٠٣ م ) : التفكير الخططي وعلاقته بوسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٥ - مجدي زكي سيد ( ١٩٩٦ م ) : تأثير استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية و المهارية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ من ١٢ - ١٥ سنة ، كلية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٦ - مفتي إبراهيم حماد ( ١٩٩٩ م ): الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٧ - مفتي إبراهيم حماد ( ١٩٩٦ م ): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة للمراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٨ - مفتي إبراهيم حماد ( ١٩٩٧ م ): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 19 - Chamari , K . Hachan , A Jeddi , R , Kaouech , F, Chamari Wisloff , U ( 2005 ) : edutance training and testing with the ball in Young elite soccer Players British , Journal of Sports medicine .
- 20 - Holand . E , and Hoff , J ( 2003 ) : Scandinavian journal of medicine and Science in sport ( copenhagen ) . 5 , 105 .
- 21 - Malina and Robert M. ( 2005 ) : Journal of sport sciences ( London ) 23 , (5) , 515 – 522 .
- 22 - Zak , S , Duda, H. ( 2003 ) : Level of Coordinating Ability but Efficiency Of Game of Young Football Players" .

