

تأثير التدريب بالكرة الأصغر حجماً على بعض الأداءات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم

ا.د. ياسر محفوظ الجوهري

ا.م.د. محمد محمود مصلحي

الباحث : وليد عبد المنعم شمس الدين محمود

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة الأصغر حجماً وتأثيره على بعض الأداءات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم ، وقد أجري البحث على مجموعة من ناشئي كرة القدم بنادى بنها تحت (١٥ سنة) ، والبالغ عددهم (٣٧) ناشئ ، وتم استبعاد (٢) ناشئين لعدم الإنتظام في التدريب ليكون العدد النهائي (٣٥) ناشئ ، تم توزيعهم على مجموعتين إحداهما تجريبية بلغت (١٨) ناشئ والأخرى ضابطة وبلغت (١٧) ناشئ ، وقد اختار الباحث (١٠) ناشئين من نفس المرحلة السنوية بنادى بطا لحساب المعاملات العلمية للإختبارات وإجراء الدراسات الإستطلاعية الخاصة بالبحث ، وتمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي من السبت ٢٠١٩/٨/٣م وحتى الجمعة ٢٥/١٠/٢٠١٩م ، ولمدة ١٢ أسبوع .

إستخدم الباحثين المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة ، إستطلاع رأى (١٠) من الخبراء المتخصصين فى تدريب كرة القدم و إختبارات القدرات البدنية و الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة وإستمارات تسجيل البيانات و نتائج الإختبارات كأدوات جمع للبيانات .

ثم قام الباحثين بعمل تحليل للبيانات المستخلصة من البحث وعمل المعالجات الإحصائية ، وقد استخلص الباحثين :

- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الكرة الأصغر حجماً أثر إيجابياً على الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة للمجموعة التجريبية و الضابطة.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدى) فى مستوى الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة لصالح القياس البعدى للمجموعتين التجريبية و الضابطة.
- وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدى) ولصالح القياس البعدى فى مستوى الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة.

Complex The Effect of the Training with the Small Size-ball on some Offensev Performances for Junior Footballer

Dr Yasser Mahfoz El Gohary

Dr Mohamed Mahmoud Meselhy

Walid Abd Elmoneim Shams Eldin

This research aims to design a proposed training program using the Small size-ball and its effect on some complex offensive performances for junior footballer. The research was conducted on a group of footballers in Benha Club under (١٥ years old), whose number is (٣٧) juniors, but (٢) have been excluded for irregularity in training, so the final number was (٣٥) juniors, they were distributed into two groups, one is an experimental group of (١٨) juniors and the other is a controller group of (١٧) juniors, the researcher chose (١٠) juniors from the same age at Bata Club to calculate the scientific parameters of the tests and conduct the research surveys, the applying process for the training program took place from Saturday ٣/٨/٢٠١٩ until Friday ٢٥/١٠/٢٠١٩, for a period of ١٢ weeks. The researchers used the reference survey of previous studies and specialized scientific references, a survey of ١٠ experts specialized in soccer training, complex offensive (skill) performances, as data collection tools.

Then the researchers analyzed the data extracted from the research and made statistical treatments:

- The researchers concluded that the proposed training program by using the smaller size-ball had a positive effect on complex offensive (skill) performances of both the experimental and controller groups.
- There are statistically significant differences between the averages of the two measurements (pre-post) in the level of offensive (skill) combined performances in favor of the post measurement of both the experimental and controller groups.
- There are improved rates between the averages of the two measures (pre-post) in favor of the post-measurement in the level of the complex offensive (skill) performances of both the experimental and controller groups.
- There are statistically significant differences between the averages of the two dimensional measurements of the experimental and controller groups in favor of the post measurement of the experimental group in the

تأثير التدريب بالكرة الأصغر حجماً على بعض الأداءات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم

ا.د. ياسر محفوظ الجوهري

ا.م.د. محمد محمود مصلحي

الباحث : وليد عبد المنعم شمس الدين

مشكلة البحث :

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

ويذكر إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (١٩٩٦م)، مفتي إبراهيم (١٩٩٨م)، أمر الله البساطي (٢٠٠١م)، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى فرق كرة القدم بدنياً ومهارياً وخطوياً وأصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية ، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب واللاعب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إتباع أسلوب منظم يخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث. (١ : ١٨ ، ٤١ : ٢٧٣ ، ٦ : ٢٠٣ ، ١٢ : ٣٤٩)

ويضيف حسن أبو عبده (٢٠٠٧) أن تدريبات الأداءات المهارية المركبة أساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته . (١٠:١٥٢)

ويري كلاً من محمد كشك، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من ٧٠% من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أدائها بنجاح تنتهي أما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير تمثل ٦٢%، ويمثل الإستلام ثم التمرير منها ٢٩% ، والجمل المهارية المركبة التي تنتهي

بالتصويب تمثل ١١% بينما التمير المباشر من الحركة يمثل ٢٦%، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء . (٣:٣٣)

ويشير محمد عبد الرحيم (٢٠١٠) إلى أن توافر الأدوات التدريبية المساعدة من العناصر الرئيسية التي يقوم عليها النجاح في برامج التدريب الرياضي ، فإن ارتفاع مستوى أداء الأفراد وتحقيق أهداف النشاط مرتبط بتوافر الأدوات اللازمة لهذه البرامج ، والأدوات التدريبية المساعدة من المستلزمات الضرورية في التدريب ، ويؤدي توافرها إلى المشاركة الإيجابية في التدريب وبث روح الحماس والرغبة في التدريب بالإضافة إلى إضافة التشويق والسرور . (١٥٢:٣٢)

ويذكر وليد شمس (٢٠٠١) أن الكرة الأصغر حجماً كأداة تساعد مدربي فرق الناشئين في العمل على الإرتقاء وتحسين كفاءة بعض المهارات الأساسية والمركبة ، ليس هذا فحسب وإنما مساعدتهم أيضاً في إضافة عامل التشويق والإثارة في التدريب والإستمرار فيه والبعد عن الملل ، هذا بالإضافة إلى أن حركة الكرة الأصغر حجماً تتميز بالسرعة عن مثيلاتها الأكبر حجماً ، وهو ما يستوجب من الناشيء مجاراة هذه الحركة السريعة للكرة ، وبما يتطلب منه سرعة رد فعل ، وسرعة حركية أكبر من تلك المطلوبة في الكرة المعتادة ، هذا إلى جانب التركيز الشديد من اللاعب على الكرة وذلك نتيجة لصغر حجمها لكي يستطيع متابعة تحركاتها الأسرع ، هذا بالإضافة إلى الدقة العالية التي يتطلبها أداء المهارات الأساسية بالكرة الأصغر حجماً مما يساعد على تحسن دقة أداء المهارات عند الأداء بالكرة المعتادة ، و ذلك لأن استخدام الكرة الأصغر حجماً يؤثر على طبيعة ممارسة أوتنفيذ المهارة ، حيث أن الجزء الملامس للكرة من القدم في حالة الكرة الصغيرة سوف يكون ذو مساحة أقل من ذلك الجزء في حالة الكرة الأكبر(الكرة المعتادة). (٧:٤٣)

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء خبرة الباحث كمدرب للمراحل السنية المختلفة ، فقد لاحظ أن أداء اللاعبين للأداءات الهجومية المركبة ضعيفاً و لا يتماشى مع التغيرات الكثيرة والحديثة و المتنوعة في كرة القدم الحديثة ، هذا بالإضافة إلى أن تصميم برامج التدريب في قطاع الناشئين يتسم معظمها بالطرق التقليدية وتفقر الى الوسائل المبتكرة التي ترتقي بمستوى اللاعب ، وهو ما لا يتماشى مع أسلوب الكرة الحديثة التي يغلب عليها الإتقان والسرعة في الأداء المهارى تحت مختلف ظروف الأداء أثناء المباراة ، بما يستوجب ضرورة إتباع كل الوسائل والأساليب الحديثة لتحسين مستوى الأداء من بداية المراحل السنية الصغيرة للناشئين ، وهو ما حدا بالباحث للتفكير في تناول وإستخدام الكرة الأصغر حجماً في برنامج تدريبي مقنن كمحاولة لتحسين و رفع مستوى أداء بعض الأداءات الهجومية المركبة في كرة القدم .

● هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة الأصغر حجماً وتأثيره على بعض الأداءات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم ومن ثم التعرف على:

١- الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث.

٢- الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث.

٣- الفروق بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث.

• فروض البحث:

١ - توجد فروق إحصائية ذات دالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعديّة.

٢ - توجد فروق إحصائية ذات دالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعديّة.

٣- توجد فروق إحصائية ذات دالة معنوية بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية .

• مصطلحات البحث:

- **الكرة الأصغر حجماً**: هي كرة مقاس (٣) تختلف عن الكرة المعتادة في الحجم فقط (أى المحيط) حيث أنها أصغر من الكرة المعتادة في الحجم ويبلغ حجمها (٢٥ بوصة أو ٦٢ سم) بينما يبلغ حجم الكرة المعتادة من (٢٧-٢٨ بوصة) أو من (٦٨-٧١ سم) . (٧:٤٣)

- **الاءاءات الهجومية المركبة** : هي عدد من الاءاءات الحركية والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أءائها داخل إطار جملة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الاءاء بحيث تكون إحدى أو بعض هذه الاءاءات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة.(٢٤ : ٢٢)

• إجراءات البحث

• منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة وإستخدم القياس (القبلي - البعدي).

• مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم بمحافظة القليوبية تحت (٥ سنة) ، والبالغ عددهم (١٢) فريق والمشاركين بدورى منطقة القليوبية لكرة القدم ٢٠١٩م - ٢٠٢٠م.

• عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من ناشئي كرة القدم بنادي بنها تحت (٥ سنة) ، والبالغ عددهم (٣٧) ناشئي ، وتم إستبعاد (٢) ناشئين لعدم الإنتظام في التدريب ليكون العدد النهائي (٣٥) ناشيء، تم توزيعهم على مجموعتين إحداها تجريبية بلغت (١٨) ناشئي والأخرى ضابطة وبلغت (١٧) ناشئي ، وقد إختار الباحث (١٠) ناشئين من نفس المرحلة السنوية بنادى بطا لحساب المعاملات العلمية للإختبارات وإجراء الدراسات الإستطلاعية الخاصة بالبحث.

المجال الزمني : تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي من السبت ٢٠١٩/٨/٣م وحتى الجمعة ٢٠١٩/١٠/٢٥م ، ولمدة ١٢ أسبوع .

المجال المكاني : تم تطبيق الدراسات الإستطلاعية والقياس القبلي وكذلك البرنامج التدريبي والقياس البعدي على عينة البحث بملعب نادي بنها .

• توصيف مجموعات البحث (التجريبية و الضابطة والإستطلاعية)

جدول (١)

توصيف مجموعات البحث

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	١٨	%٤٠
٢	المجموعة الضابطة	١٧	%٣٨
٣	المجموعة الاستطلاعية	١٠	%٢٢
	الإجمالي	٤٥	%١٠٠

إعتدالية عينة البحث:

جدول (٢)

إعتدالية عينة البحث التجريبية والضابطة والإستطلاعية في خصائص

النمو ن = ٤٥

المتغيرات	س	الوسيط	ع	الإلتواء
السن	١٤.٥٠٠	١٤	١.٦٣٨	٠.٩١٦
الطول	١٥١.١٠١	١٥٢	٥.٠٦٥	٠.٥٣٢ -
الوزن	٤٧.٥٠٠	٤٨	٣.٧٣٦	٠.٤٠١ -
العمر التدريبي	٣.٥٣٥	٣.٥	٠.٥٧٦	٠.١٨٢

يوضح جدول (٢) أن معامل الإلتواء لخصائص النمو للناشئين تحت ١٥ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى إعتدالية العينة التجريبية والضابطة والاستطلاعية في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية عينة البحث التجريبية والضابطة والاستطلاعية في بعض المتغيرات

البدنية الخاصة ن = ٤٥

المتغيرات	س	الوسيط	ع	الإلتواء
اختبارعدو ٣٠م (ث) السرعة	٤.٣٥	٤.٤٤	٢.٧٠	٠.١٠٠ -
اختبار بارو (ث) الرشاقة	٨.٣٥	٨.٣٤	٠.٨٩	٠.٠٣٤
اختبار الدوائرالرقمية (ث) التوافق	١٢.٨٢	١٢.٦٩	١.٤٩	٠.٢٦٢
اختبار الوثب العريض من الثبات (سم) القدرة	١٢٦.٧	١٢٥.٤	١.٥٨	٢.٤٦٨
اختبار لف الجذع يميناً و يساراً حول المحور الرأسي (سم) المرونة	٥.٤٣	٥.٦٦	٢.٣٢	٠.٢٩٧ -

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتهاء لبعض المتغيرات البدنية للناشئين تحت ١٥ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى إعتدالية العينة التجريبية والضابطة والاستطلاعية في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

إعتدالية عينة البحث التجريبية والضابطة والاستطلاعية في بعض الأداءات
المهارية المركبة ن = ٤٥

الالتقاء	ع+	المسيط	س	محددة	المتغيرات	
- ٠.٢٣٠	١.٤٣٢	٦.٤٣	٦.٣٢	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم التمرير
٠.١٣٧	٠.٨٧٤	١.٠٠	١.٠٤	درجة	دقة التمرير	
٠.١٣٩	٢.٣٦٩	٧.٤٣	٧.٥٤	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
٠.١٨٦	١.٢٨٧	١.٠٠	١.٠٨	درجة	دقة التمرير	
- ٠.٩٠٦	٠.٢٦٥	٨.٩٥	٨.٨٧	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
٠.٢٥٢	٢.٩٧٥	١.٥	١.٢٥	درجة	دقة التمرير	
- ٠.٢٣٨	١.٣٨٧	٥.٤٣	٥.٣٢	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم التصويب
١.٣٥٨	٢.٠٩٨	٢.٠٠	٢.٩٥	درجة	دقة التصويب	
- ٠.٢٢٤	٢.٢٨١	٦.٥٣	٦.٣٦	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب
٠.٨٠٥	٠.٩٣٢	٢.٧٥	٢.٥	درجة	دقة التصويب	
- ٠.٧٠١	٢.٣١	٦.٧٦	٦.٢٢	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
٠.٥٢٤	١.٤٣	٢.٥	٢.٧٥	درجة	دقة التصويب	

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء لبعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين تحت ١٥ سنة تتحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية العينة التجريبية والضابطة والاستطلاعيه في هذه المتغيرات.

جدول (٥)

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في خصائص النمو قيد البحث

ن_١=١٨ ن_٢=١٧

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
٠.٧٦٤	١.٨٥	١٤.٥٢	٢.٠٩	١٤.٤٠	السن
١.٥٤	١.٠٨	١٥٠.٧٤	١.٩٣	١٥١.٣٢	الطول
١.٨٧	١.٩٤	٤٦.٣٢	١.٥٤	٤٧.٤٥	الوزن
٠.٨٧٣	١.٥٢	٣.٦٠	٢.٤٣	٣.٧٦	العمر التدريبي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٣ = ٢.٠٣ يتضح من جدول (٥) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٠.٠٠ : - ١.٨٠٠) وكانت قيمتها أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في خصائص النمو مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (٦)

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات البدنية الخاصه قيد البحث

ن_١=١٨ ن_٢=١٧

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الصفة	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
٠.٦٩٠	٠.٣٠٨	٥.٩٦	٠.٣٥٧	٥.٨٧	السرعة	اختبار عدو ٣٠ م (ث)
١.٥٣	١.٥٥	٥٢.٧٥	١.٦٦	٥١.٨٥	الرشاقة	اختبار بارو (ث)
١.٦٥	٠.٣٩٩	٢٧.٣١	٠.٥١٦	٢٧.٠٥	التوافق	اختبار الدوائر الرقمية (ث)
٠.٨٧٢	٠.٠٣٥	١.٢٩	٠.٠٣٢	١.٢٩	القدرة	اختبار الوثب العريض من الثبات (سم)
٠.٥٤٠	٠.٥١٢	٠.٥٠	٠.٩٩٤	٠.٤٠	المرونة	اختبار لف الجذع يميناً و يساراً حول المحور الرأسي (سم)

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٣ = ٢.٠٣
يتضح من جدول (٦) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٠.٠٠٠ : ١.٨٠٠) وكانت قيمتها أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض المتغيرات البدنية الخاصة مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (٧)

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

ن=١٨ ن=٢٧

قيمة ت	المجموعة		المجموعة		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
٠.٦٥٤	١.٤٣	٦.٤٣	١.٥٧	٦.٥٧	الإستلام ثم التمرير
١.٠٥	٠.٨٧	١.٠٠	٠.٣٠	١.٠٤	
١.٣٢	٢.٣٩	٧.٤٣	٢.٠٧	٧.٥٤	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
٠.٥٧٦	٠.٢٧	١.٠٠	١.٤٤	١.٠٨	
١.٢١	٢.٥٤	٨.٩٥	٠.٢٩	٨.٨٧	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
٠.٦٧٦	١.٢١	١.٥	٢.٩٥	١.٢٥	
١.٢٥	١.٧٧	٥.٤٣	١.٣٨	٥.٤١	الإستلام ثم التصويب
٠.٦٧٩	١.٦٩	٢.٠٠	١.٠٩	٢.٣٥	
٠.٨٠٩	٣.٠١	٦.٥٣	٢.٢١	٦.٢٨	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب
٠.٥٢٧	١.٥٠	٢.٧٥	٠.٩٣	٢.٥	
٠.٨٧٦	٢.٠٨	٦.٧٦	٢.٣٢	٦.٣٢	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
١.٢٤٤	١.٣٢	٢.٥	١.٢٢	٢.٧٥	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٣ = ٢.٠٣

يتضح من جدول (٧) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٠.٠٠٠ : - ١.٨٠٠) وكانت قيمتها أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض الأداءات المهارية المركبة مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

• وسائل وأدوات جمع البيانات

• المسح المرجعي

• المسح المرجعي للدراسات المرجعية (٣) (٤) (٥) (١٨) (٢١) (٢٩) (٣٥) (٣٨) (٤٣) (٤٥) (٤٦) (٣٤) والتي تناولت استخدام الوسائل والأساليب المختلفة لتطوير المهارات الأساسية و المركبة في كرة القدم وخاصة باستخدام الكرات صغيرة الحجم .

• المسح المرجعي لإختبارات الأداءات المهارية المركبة (٢٣)،(٢٨)،(٢٣)،(١٢)،(٣٠)،(١٤)،(٢٦)،(٢٥)،(٣٤)،(١٩)،(٣٦) .

• إستمارات البحث :

في ضوء المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة ، ومن خلال مشكلة البحث ، والبرنامج التدريبي المقترح بالكرة الأصغر حجماً ، قام الباحث بإستطلاع رأي (١٠) من الخبراء المتخصصين في تدريب كرة القدم مرفق (١) لإبداء آرائهم العلمية ومقترحاتهم لتحديد متغيرات البحث (الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة) ، وإستخلاص الإختبارات المناسبة لقياسها .

• الإختبارات البدنية : قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية و إستطلاع آراء الخبراء في كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال ذلك إلى الإختبارات المستخدمة قيد البحث مرفق (٤) .

• إختبارات الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية و إستطلاع آراء الخبراء في كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال ذلك إلى الإختبارات المستخدمة قيد البحث مرفق (٣) .

• استمارات تسجيل البيانات

• إستمارة تسجيل بيانات اللاعبين مرفق (٥).

• إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية مرفق (٦).

• إستمارة تسجيل نتائج إختبارات الأداءات المهارية المركبة مرفق (٧).

• الدراسات الإستطلاعية

• الدراسة الإستطلاعية الأولى

- قام الباحث بإختيار عينة عشوائية عددها (١٠) ناشئين تحت ١٥ سنة من مجتمع البحث ولكن

خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئي نادى بطا ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى فى يوم (الثلاثاء ١٦/٧/٢٠١٩م)

• الدراسة الإستطلاعية الثانية

- قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى وعددها (١٠) ناشئين تحت ١٥ سنة من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئي نادى بطا ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الثانية فى يوم (الخميس ١٨/٧/٢٠١٩م)

• المعاملات العلمية للإختبارات

• صدق الإختبارات

• تم حساب صدق الإختبارات البدنية عن طريق حساب صدق التمايز بين مجموعتين مميزة وغير مميزة لناشئي كرة القدم من قبل (محمد العادلي ٢٠١٥م) (٣٠)

• تم حساب صدق الإختبارات المهارية المركبة عن طريق حساب صدق التمايز بين مجموعتين مميزة وغير مميزة لناشئي كرة القدم من قبل (محمد العادلي ٢٠١٥م) (٣٠)

• ثبات الإختبارات

• تم حساب ثبات الإختبارات البدنية عن طريق تطبيق واعاده تطبيق الإختبار Test -Retest لناشئي كرة القدم من قبل (محمد العادلي ٢٠١٥م) (٣٠)

• تم حساب ثبات الإختبارات المهارية المركبة عن طريق تطبيق واعاده تطبيق الإختبار Test -Retest لناشئي كرة القدم من قبل (محمد العادلي ٢٠١٥م) (٣٠)

• إختيار المساعدين

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدته الباحث فى القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٧) مرفق (٢) ، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الإختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل إختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التى تساعدهم على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التى قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة .

• البرنامج التدريبى

يهدف البرنامج التدريبى إلى تحسين و رفع مستوى الأداءات الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم من خلال إستخدام الكرة الأصغر حجماً كأداة تساعد مدربي فرق الناشئين فى العمل على الإرتقاء وتحسين كفاءة بعض المهارات الأساسية والمركبة ، ليس هذا فحسب وإنما مساعدتهم أيضاً فى إضافة عامل التشويق والإثارة فى التدريب والإستمرار فيه والبعد عن الملل و التدريب بصورة ممتعة ومشوقة . ومن خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية والبحوث السابقة و إستطلاع آراء

الخبراء في كرة القدم ، إستطاع 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 (٨).

• خطوات تنفيذ التجربة

- قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية للإختبارات الخاصة بالأداءات المهارية الهجومية المركبة يومي الأربعاء ٢٠١٩/٧/٣١ م والخميس ٢٠١٩/٨/١ ولمدة يومين وذلك بملاعب نادي بنها الرياضي.
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة لناشئي كرة القدم لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً ، خلال الفترة من يوم السبت الموافق (٣ / ٨ / ٢٠١٩م) إلى يوم الخميس (٢٥ / ١٠ / ٢٠١٩م) وذلك بملاعب نادي بنها الرياضي.
- تم إجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية للإختبارات الخاصة ببعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة يومي الأحد و الإثنين ٢٧ - ٢٨ / ١٠ / ٢٠١٩ م ولمدة يومين بملاعب نادي بنها الرياضي. وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات كما كانت في القياس القبلي ، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

• المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية بإستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss بإستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) T Test
- نسب التحسن.
- عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعة التجريبية في بعض الأداءات المهارية المركبة

ن=١٨ ن=٢٧

نسب التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبارات	
		ع±	س	ع±	س		
١٢.٥٨	٢.٢٣	٢.٥٤	٥.٧٠	١.٦٠	٦.٥٢	زمن الأداء	الإستلام ثم التمرير
١٠٩.٦٢	٢.٦٦	١.٤٢	٢.١٨	٠.٣٠	١.٠٤	دقة التمرير	
١٧.١١	٣.٥٩	١.٦٩	٦.٢٥	٢.٠٧	٧.٥٤	زمن الأداء	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
١٠٠.٠٠	٢.٧٣	٢.٦٥	٢.١٦	١.٤٤	١.٠٨	دقة التمرير	
١٦.١٢	٢.٤٩	٠.٩٨	٧.٤٤	٠.٢٩	٨.٨٧	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير
١٠٨.٠٠	٣.٨٣	١.٤٣	٢.٦٠	٢.٩٥	١.٢٥	دقة التمرير	
١٢.٩٤	٢.٥٩	٢.٥٣	٤.٧١	١.٣٨	٥.٤١	زمن الأداء	الإستلام ثم التصويب
٥٠.٦٤	٢.٦٥	١.٢٧	٣.٥٤	١.٠٩	٢.٣٥	دقة التصويب	
١٥.٢٩	٢.٥٢	٢.٠٩	٥.٣٢	٢.٢١	٦.٢٨	زمن الأداء	الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب
٤٤.٠٠	٣.٣٩	١.٥٤	٣.٦٠	٠.٩٣	٢.٥	دقة التصويب	
١٠.٦٠	٢.٥٤	٢.١٠	٥.٦٥	٢.٣٢	٦.٣٢	زمن الأداء	الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب
٣٩.٢٧	٢.٣٠	١.٥٥	٣.٨٣	١.٢٢	٢.٧٥	دقة التصويب	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٧ = ١.٧٤

يتضح من جدول (٨) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين (٢.٣٠ : ٣.٨٣) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للمجموعه الضابطة في بعض
الأداءات المهارية المركبة

ن=٢٧

الإختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسب التحسن
	س	ع±	س	ع±		
الإستلام ثم التمرير	٦.٤٣	١.٤٣	٥.٨٩	٠.٩١	٢.١٥	٨.٤٠
	١.٠٠	٠.٨٧	١.٩٠	٢.٦٥	٢.٢٢	٩٠.٠٠
الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	٧.٤٣	٢.٣٩	٦.٨٩	٢.١٥	٢.٣٦	٧.٢٧
	١.٠٠	٠.٢٧	١.٨٥	٣.٣٢	٢.٤٤	٨٥.٠٠
الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير	٨.٩٥	٢.٥٤	٧.٩٥	١.٦٠	٢.١٥	١١.١٧
	١.٥	١.٢١	٢.١٠	٢.٣٠	٢.٧٦	٤٠.٠٠
الإستلام ثم التصويب	٥.٤٣	١.٧٧	٥.٠٦	١.٢٢	٢.٢٧	٦.٨١
	٢.٠٠	١.٦٩	٣.١٥	١.٩٨	٢.٣٠	٥٧.٥٠
الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب	٦.٥٣	٣.٠١	٥.٠٣	١.١٥	٢.٢١	٢٢.٩٧
	٢.٧٥	١.٥٠	٣.٢٠	١.٩٨	٢.١٤	١٦.٣٦
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٦.٧٦	٢.٠٨	٥.١١	٢.٣٣	٢.٠٤	٢٤.٤١
	٢.٥	١.٣٢	٣.٢١	٢.٦٧	٢.١١	٢٨.٤٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٦ = ١.٧٥

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين (٢.٠٤ : ٢.٧٦) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض الأداءات المهارية المركبة مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض الأداءات
المهارية المركبة

ن=١٨، ن=٢٧

قيمة ت	المجموعه الضابطة		المجموعه التجريبية		الاختبارات
	ع±	س	ع±	س	
٢.١٠	٠.٩١	٥.٨٩	٢.٥٤	٥.٧٠	الإستلام ثم التمرير
٢.٤١	٢.٦٥	١.٩٠	١.٤٢	٢.١٨	زمن الأداء دقة التمرير
٢.٣٢	٢.١٥	٦.٨٩	١.٦٩	٦.٢٥	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
٢.٧٠	٣.٣٢	١.٨٥	٢.٦٥	٢.١٦	زمن الأداء دقة التمرير
٢.٣٤	١.٦٠	٧.٩٥	٠.٩٨	٧.٤٤	الإستلام ثم المراوغة التمرير
٢.٥٢	٢.٣٠	٢.١٠	١.٤٣	٢.٦٠	زمن الأداء دقة التمرير
٢.٧٨	١.٢٢	٥.٠٦	٢.٥٣	٤.٧١	الإستلام ثم التصويب
٢.٣١	١.٩٨	٣.١٥	١.٢٧	٣.٥٤	زمن الأداء دقة التصويب
٢.٤٦	١.١٥	٥.٠٣	٢.٠٩	٥.٣٢	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب
٢.١٠	١.٩٨	٣.٢٠	١.٥٤	٣.٦٠	زمن الأداء دقة التصويب
٢.٢٢	٢.٣٣	٥.١١	٢.١٠	٥.٦٥	الإستلام ثم المراوغة التصويب
٢.٠٩	٢.٦٧	٣.٢١	١.٥٥	٣.٨٣	زمن الأداء دقة التصويب

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٣ = ٢.٠٣

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين (٢.٧٨ : ٢.٠٩) لدلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيّة و الضابطة قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت

الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) فى بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي فى زمن ودقة الأداء للأداءات الهجومية المركبة (الإستلام ثم التمرير ، الإستلام ثم الجرى ثم التمرير ، الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير ، الإستلام ثم التصويب ، الإستلام ثم الجرى ثم التصويب ، الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب) ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 . وتشير نتائج جدول (8) إلى معدلات التغير والتحسين فى القياس البعدي للمجموعة التجريبية والتي جاءت على الترتيب التالى من حيث دقة أداء الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث " الإستلام ثم التمرير 109.62 % ، " الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير 108.00 % ، " الإستلام ثم الجرى ثم التمرير 100.00 % ، " الإستلام ثم التصويب 50.64 % ، " الإستلام ثم الجرى ثم التصويب 44.00 % ، " الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب 39.27 % . كما جاء ترتيب هذه الأداءات الهجومية المركبة من حيث معدلات التغير والتحسين فى زمن الأداء كالتالى " الإستلام ثم الجرى 17.11 % ، " الإستلام ثم المراوغة ثم التمرير 16.12 % ، " الإستلام ثم الجرى ثم التصويب 15.29 % ، " الإستلام ثم التصويب 12.94 % ، ، " الإستلام ثم التمرير 12.08 % " " الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب 10.60 % .

ويعزي الباحث هذه الفروق لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التغير والتحسين إلى إستخدام البرنامج التدريبي المقترح الذى طُبّق على أفراد عينة البحث طوال فترة البرنامج الذى بلغت مدته (10) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً بالموسم الرياضى 2019 / 2020 ، والذى إشتمل على تدريبات متنوعة بإستخدام الوسيلة التدريبية (الكرة الأصغر حجماً) خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات من فترة الإعداد ، ومن خلال تنوع التدريبات داخل وحدات التدريب ، وأيضاً إنتظام الناشئين ودافعيتهم للتدريب دون إنقطاع ، والذى أدى إلى تحسين مستوى أداء الأداءات الهجومية المركبة المختارة ، من خلال تثبيت المسار الحركى لهذه الأداءات داخل الممرات العصبية للناشئين ، وبما إنعكس أيضاً على التصور الحركى للأداءات الهجومية المركبة بشكل أفضل وخاصة التى تتميز بصعوبة الأداء ، وهو ما أدى بدوره إلى تطوير الأداء الفني للاعب فى إطار حركي واحد . ويتفق ذلك مع ما يذكره مفتي إبراهيم (1996) (40) من أن عملية تعليم وتدريب المهارات

المركبة (الأداءات الهجومية المركبة) لا بد وأن تنال الإهتمام الكبير الذي تستحقه في غضون تخطيط برامج التدريب للناشئين ، حيث تنال الغالبية العظمى من المجموع الكلي للأزمنة المخصصة للإعداد المهاري وخاصة في المراحل السنية المبكرة .

ويتفق أيضاً مع ما يشير إليه كلاً من إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) (٢) ، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) (١٢) ، عادل الفاضل (٢٠١٢م) (٢٠) أن الأداءات المهارية المركبة من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية و يستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء المهاري للاعب و تؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي و يمكن تحديد مساحة و زمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب و مهاراته . وأن عملية تدريب المهارات (الأداءات) المركبة و خاصة الهجومية لا بد و أن تنال الإهتمام الكبير الذي تستحقه في غضون تخطيط برامج تدريب الناشئين حيث تنال الغالبية العظمى من المجموع الكلي للأزمنة المخصصة للإعداد المهاري و تستمر عملية تدريب المهارات (الأداءات) المركبة الهجومية و مشتقاتها و التمرينات الحركية التي تعمل على تنميتها و تطويرها و تحسينها حتى تصل إلى المستويات الرياضية العليا .

وما يشير إليه كل من حنفي مختار (١٩٩٤) (١٣) ، حسن أبو عبده (٢٠٠١) (١٠) بأن الأدوات والأجهزة خلال التدريبات الفنية والإجبارية في كرة القدم تمكن المدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة بالتدرج المناسب وحسب إمكانيات لاعبيه ، وتمكنه أيضاً من تعليم بعض النواحي الخطئية ، وتنمي القدرات البدنية جنباً إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ، ومن هذه الاجهزة حائط التدريب ، والمقاعد السويدية ، والبنودل ، والحواجز ، الكرات الطبية ، ومدفع الكرات ، والقوائم الخشبية ، والكرة الأصغر حجماً ، وفضلاً عن أنها تساعد المدرب على إعادة التمرين بنفس الظروف فإنها تمكن اللاعب من إجادة المهارة بدقة عالية .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من تشاي . ك وآخرون Chai K. et all (١٩٩١) (٥٢) ، وليد شمس (٢٠٠١) (٤٣) ، أجنى سيزكي (٢٠٠٥) (٤٧) Agnieszki , Jadach ، ياسر رفعت (٢٠١٣) (٤٦) أن استخدام الوسائل التدريبية في البرامج المقترحة لهذه الدراسات له تأثير إيجابي ويجعل عملية التدريب أكثر فاعلية وإيجابية ، وأن استخدام الكرة الأصغر حجماً أدت إلى تحسن مستوى أداء الأداءات الهجومية المركبة المختارة .

وهذه النتائج تحقق صحة ما جاء بالفرض الأول جزئياً والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

ويشير الجدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في زمن ودقة الأداء للأداءات الهجومية المركبة (الإستلام ثم التمير ، الإستلام ثم الجري ثم التمير ، الإستلام ثم المراوغة ثم التمير ، الإستلام ثم التصويب ، الإستلام ثم الجري ثم التصويب ، الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب) ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة جاءت أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ . وتشير نتائج جدول (٩) إلى معدلات التغير والتحسين فى القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتي جاءت على الترتيب التالي من حيث دقة أداء الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث ، " الإستلام ثم التمير ٩٠.٠٠ % ، " الإستلام ثم الجري ثم التمير ٨٥.٠٠ % ، " الإستلام ثم التصويب ٥٧.٥٠ % ، " الإستلام ثم المراوغة ثم التمير ٤٠.٠٠ % ، " الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب ٢٨.٤٠ % ، " الإستلام ثم الجري ثم التصويب ١٦.٣٦ % . كما جاء ترتيب هذه الأداءات الهجومية المركبة من حيث معدلات التغير والتحسين في زمن الأداء كالأتي، " الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب ٢٤.٤١ % ، " الإستلام ثم الجري ثم التصويب ٢٢.٩٧ % ، " الإستلام ثم المراوغة ثم التمير ١١.١٧ % ، " الإستلام ثم التمير ٨.٤٠ % ، " الإستلام ثم الجري ثم التمير ٧.٢٧ % ، " الإستلام ثم التصويب ٦.٨١ % .

ويعزي الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسين لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى استخدام البرنامج التدريبي الذى طُبِق على أفراد عينة البحث خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات والذي بلغت مدته (١٠) أسابيع ، والذي إشتمل أيضا على التمرينات الفنية الإيجابية المتدرجة بالكرة المعتادة وبنفس عدد الوحدات التدريبية ، ونفس الأزمنة المخصصة لتدريبات الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من إبراهيم شعلان (١٩٩٤) (١) ، ليو Liu (٢٠٠٢) (٥٥) ، كارلوس كاستاجنا Carlos castagna (٢٠٠٣) (٥٠) ، إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) (٢) ، هشام حمدون (٢٠٠٨) (٤٢) ، محمد خليل (٢٠٠٩م) (٣١) ، سالم الحسناوى (٢٠١٢م) (١٧) ، عادل الفاضى (٢٠١٢م) (٢٠) التي أكدت على ضرورة الإعتماد على البرامج المقننة ومراعاة الشدة والحجم فى الأحمال التدريبية وخاصة فى عمر الناشئين وهو ما كان له تأثير إيجابي فى تنمية الأداء المهاري الهجومي المركب فى كرة القدم .

وهذه النتائج تحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني جزئياً والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المهارات الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

وتشير نتائج الجدول (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التدريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التدريبية في زمن ودقة أداء الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث.

كما تشير النتائج إلى تفوق المجموعة التدريبية على المجموعة الضابطة في نسبة التغير والتحسين لدقة وزمن الأداء في جميع الأداءات الهجومية المركبة قيد البحث .

ويعزي الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسين لصالح القياس البعدي للمجموعة التدريبية إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح الذي طُبّق على أفراد عينة البحث باستخدام الوسيلة (الأداة) التدريبية (الكرة لأصغر حجماً) خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات خلال فترة الإعداد .

ويتفق ذلك مع ما أكد عليه رفاعي مصطفى (٢٠٠٥) (١٥) بأن الأدوات والأجهزة في كرة القدم تلعب دوراً مهماً ورئيسياً في تدريب اللاعب لما تؤديه هذه الأدوات من إثارة حماس اللاعبين ، وتساعد في إكسابهم اللياقة البدنية والمهارية .

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ما أشارت إليه نتائج دراستي كلاً من أشرف جابر (١٩٩١) (٤) ، ومحمد زمزم (٢٠٠٠) (٣٥) من أهمية استخدام بعض الوسائل التدريبية المساعدة ، المختلفة الأحجام والأشكال والأنواع في البرامج التدريبية المختلفة لما لها من تأثير إيجابي كبير في تحسن و رفع مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والمركبة بالإضافة إلى التأثير الإيجابي أيضاً على بعض الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم .

وتتفق أيضاً نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراستي كلا من وليد شمس (٢٠٠١) (٤٣) ، ياسر رفعت (٢٠١٣) (٤٦) التي تفسر نتائجها أن استخدام الكرة الأصغر حجماً أدى إلى تحسن وتفوق مستوى المهارات المختارة للمجموعات التدريبية في هذه الدراسات.

وهو يتفق مع ما توصل إليه إبراهيم متولي (٢٠٠٥م) (٢) ، هشام حمدون (٢٠٠٨م) (٤٢) ، محمد خليل (٢٠٠٩م) (٣١) ، ياسر الجوهري وآخرون (٢٠١١م) (٤٤) ، سالم الحسناوي (٢٠١٢م) (١٧) ، عادل الفاضي (٢٠١٢م) (٢٠) ، محمد مصلحي (٢٠١٧م) (٣٦) ، من حيث أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية المختارة بالإضافة لحدوث تحسن في المستوى ظهر من خلال الفارق الحادث بين القياسين القبلي والبعدي .

وهذه النتائج تحقق صحة ما جاء بالفرض الثالث والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التدريبية والمجموعة الضابطة في الأداءات (المهارات) المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التدريبية " .

• الإستنتاجات:

- فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية :
- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الكرة الأصغر حجماً أثر إيجابياً على الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة للمجموعة التجريبية و الضابطة.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) فى مستوى الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة لصالح القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة.
- وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) ولصالح القياس البعدي فى مستوى الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة.

• التوصيات:

- فى ضوء الإستخلاصات التى إعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التى تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحث من تحديد التوصيات التى يمكن الإستفادة منها فى مجال تدريب كرة القدم كالتالى :
- إستخدام الكرة الأصغر حجماً فى تدريب الناشئين لتطوير مستوى الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة فى كرة القدم .
- التأكيد على تخطيط البرامج التدريبية للناشئين بطريقة علمية مقننة للإرتقاء بمستوى الأداءات الهجومية (المهارية) المركبة وبما يتناسب مع سرعة ودقة الأداء فى كرة القدم الحديثة .
- التأكيد على إستخدام وسائل التدريب المختلفة للإرتقاء بمستوى الجانب المهارى بما يتناسب مع سرعة ودقة الأداء فى الكرة الحديثة .
- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح بالكرة الأصغر حجماً وخطوات تنفيذه الى العاملين فى مجال تدريب ناشئي كرة القدم للإستفادة من نتائجه .
- إجراء المزيد من البحوث للتعرف على تأثير إستخدام الكرة الأصغر حجماً على تنمية بعض القدرات البدنية والجوانب الخططية لناشئي كرة القدم فى المراحل السنية المختلفة.

قائمه المراجع:



- ١- إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد (١٩٩٦م): أسس بناء كرة القدم الشاملة ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة.
- ٢- إبراهيم متولى (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للأداءات المهارية المركبة على فاعلية بعض الجمل الخططية الهجومية لدى ناشئى كرة القدم ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٨ ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.
- ٣- أحمد ساهر (٢٠٠٧) : تأثير تطوير بعض المبادئ الخططية على فاعلية الهجوم لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ٤- أشرف جابر (١٩٩١) : أثر إستخدام بعض الوسائل التدريبية (مختلفة الأحجام) على تطوير المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة الخاصة بكرة القدم ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، القاهرة
- ٥- أمر الله البساطي (١٩٩٤) : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
- ٦- أمر الله البساطي (٢٠٠١م) : الإعداد البدنى فى كرة القدم ، (تخطيط - تدريب - قياس) ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية .
- ٧- السيد عبد المقصود (١٩٨٦) : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ومكتباتها ، القاهرة .
- ٨- بوسكرة أحمد (٢٠٠٦م) : أثر برنامج تدريبي على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم لدى المبتدئين (٩-١٢) سنه ، ندوة علوم الرياضة ودورها فى الإنجاز الرياضي كلية التربية ، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية.
- ٩- حاتم أبو اليزيد (٢٠٠٥) : تنمية دقة تصويب الرمية الحرة بإستخدام وسيلة تدريبية لناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٠- حسن أبو عبده (٢٠٠٧) : الاتجاهات الحديثة فى تخطيط و تدريب كرة القدم ، ط٧ ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ١١- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم، دار الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- ١٢- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد المهارى فى كرة القدم، الطبعة الثامنة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
- ١٣- حنفي مختار (١٩٩٤) : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ١٤ - **رائد فائق (٢٠١١م)** : أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم فى محافظه نابلس ، رسالة ماجستير منشورة ، كليه الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنيه ، نابلس ، فلسطين.
- ١٥ - **رفاعي مصطفى (٢٠٠٥)** : أصول تدريب كرة القدم ، ط ١ ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة.
- ١٦ - **زاهر أحمد (١٩٩٢)** : تصميم وإنتاج المرثيات ، المكتبة الأمريكية ، القاهرة .
- ١٧ - **سالم الحسناوى (٢٠١٢م)** : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين الأداء الفنى لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية .
- ١٨ - **سليمان فاروق (١٩٩٣)** : تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة علي مستوى الأداء الفنى لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٩ - **شادى هشام (٢٠١٥م)** : تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخطئية الهجومية على إنجاز بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٢٠ - **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.
- ٢١ - **عبد الباسط عبد الحليم ، عادل عمر (٢٠٠١م)** : وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم في ج.م.ع. ، مجلة التربية الرياضية بأسويط ، العدد (٤٤) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط.
- ٢٢ - **عبد الرحمن ناصر (٢٠٠٤م)** : تأثير منهج تدريبي بإستخدام الأهداف الفترية موضوعاً كدافع لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للبراعم بكرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، العراق .
- ٢٣ - **عجمي محمد (٢٠٠٥)** : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي و الهجومي لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان

- ٢٤- عمر المحاسنه (٢٠١٦م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم المحترفين فى الدورى الفلسطينى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين.
- ٢٥- عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) : الطريق نحو العالمية فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢٦- عمرو أبو المجد، جمال النمكى (١٩٩٧م) : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢٧- ماهر البياتى وفارس سامى (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكره القدم ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الثالث عشر ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
- ٢٨- محمد أبو النصر (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض القدرات البدنية والمهارية والخطية للاعبى كرة القدم تحت ١٤ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- ٢٩- محمد إسماعيل (٢٠١٠) : كرة السلة تطبيقات علمية (١) الهجوم ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣٠- محمد العادلى (٢٠١٥) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام كرات صغيرة الحجم على بعض المهارات المندمجة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .
- ٣١- 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.
- ٣٢- محمد زمزم (٢٠٠٠) : تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان القاهرة .
- ٣٣- محمد سلطان (٢٠٠٤) : نسبة مساهمة المهارات الأساسية والمركبة (المندمجة) على أداء بعض المبادئ الخطية الهجومية لناشئى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٥٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٣٤- محمد كشك- أمر الله البساطى (٢٠٠٠م): أسس الإعداد المهارى والخطي فى كرة القدم .



٣٥- محمد لطفى (٢٠٠٦) : الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٣٦- محمد مصلحي (٢٠١٧م) : تأثير المباريات المصغرة على بعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم، بحث ترقى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

٣٧- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩١) : الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة .

٣٨- _____ (١٩٩٦) : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربى ، ط١، القاهرة.

٣٩- _____ (١٩٩٨م): التدريب الرياضى الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٤٠- 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 .

٤١- وليد شمس (٢٠٠١) : أثر التدريب بالكرة الأصغر حجماً على رفع مستوى بعض المهارات والصفات البدنية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

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

٤٣- ياسر جابر (٢٠٠٥) : استخدام بعض الجمل الحركية التنافسية وتأثيرها على مستوى أداء المهارات الهجومية المندمجة لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .

٤٤- ياسر رفعت (٢٠١٣) : تأثير استخدام كرات صغيرة الحجم على بعض المهارات الأساسية والقدرات التوافقية لدى ناشئى كرة القدم بنادى الزهور الرياضى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

٤٥- Agnieszki , Jadach .(٢٠٠٥) : " The Impact of the Use of Small-Sized Balls on Some Basic Skills of Youngsters handball , Journal of Health and sport science vole



- ٤٦- **Bidzinski , M.** (٢٠٠١) : the Soccer Coaching Handbook, Reedswain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.
- ٤٧- **Bonaccorso , S.** (٢٠٠١) : Coaching Soccer ١٠-١٥ Years Old, Reedswain inc Publishing , Pennsylvania , USA.
- ٤٨-**Carlos Castagna Grant**(٢٠٠٣) : Activity Profile of Young Soccer Players During Actual Match Play , journal of strength and conditioning research, vol.١٧,no.٤,pp.٧٧٥-٧٨٠.
- ٤٩ - **Carney , J.** (٢٠٠٣) : The Practical Guide to Youth Soccer Coaching, Reedswain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.
- ٥٠- **Chai,K, Infeffra , J .& Wong ,J .**(١٩٩١) : The Effectiveness Of The (Accu- Shot) On Basketball Shooting Assuracy Of seventh Eighth Grade Males And Females , Boston .
- ٥١- **Donney , A.** (٢٠٠٤) : Let The Kids Play: ٨٠ Exciting Soccer Training Sessions, Reedswain inc Publishing ,Auburn, Michigan , USA.
- ٥٢- **Jones, R.** (٢٠٠٤): Soccer Strategies (Defensive and Attacking Tactics), Ac Black, Ed., London, UK.
- ٥٣ -**Liu** (٢٠٠٢): The effect of developing the main skills on the performance level for some attacking individual planning principles for the soccer young players, Journal of Wuhan institute of physical education, Wuhan, P.R China.
- ٥٤-**Zbigniew , witkowski** (٢٠٠٥): Coordination properties as criterion of forecasting of soccer players Sport Achievement. "