

تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة على تنمية بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (٨ - ١٠ سنوات)

د. مستور على إبراهيم الفقيه

أستاذ تدريب كرة القدم المشارك بقسم التربية البدنية، الكلية الجامعية للبنين بالقينفذة،
جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية

(قدم للنشر في ٢١/٢/٢٠١٨م؛ وقبل للنشر في ٢٤/٤/٢٠١٨م)

الكلمات المفتاحية: ألعاب المباريات المصغرة، القدرات الحركية، المهارات الأساسية
ملخص البحث: يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على تنمية بعض القدرات الحركية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (٨-١٠) سنوات، وتم استخدام المنهج التجريبي للملاءمة لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ قوام كل مجموعة ٢٥ برعم، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ومنها المسح المرجعي والملاحظة والاختبارات، وتم تطبيق برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح على براعم المجموعة التجريبية لمدة ثلاث شهور وبواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً، وكانت أهم النتائج أن برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات (المرونة الحركية، مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم، مهارة دقة التمير بباطن القدم خلال ٣٠ ث، مهارة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة)، كما أدى برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة إلى ارتفاع جميع نسب التحسن في القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية بشكل يفوق نسب التحسن لدى المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي)، ويوصى الباحث بضرورة استخدام برنامج ألعاب المباريات المصغرة قيد البحث في البرامج التعليمية والتدريبية للمبتدئين في ممارسة كرة القدم من البراعم للمرحلة العمرية (٨-١٠ سنوات) بالمملكة العربية السعودية..

The effect of the use of Small sided games on the development of some motor abilities and basic skills of Football Juniors (8-10 years)

Dr. Mustor Ali Ibrahim Al Faqih

*Associate Professor of Football Training, Department of Physical Education, University
College of Boys in Qunfudah - Umm Al Qura University - Kingdom of Saudi Arabia*

(Received 21/2/2018; Accepted for publication 24/4/2018)

Keywords: Small sided games, Motor abilities, Basic skills

Abstract: The aim of the research is to identify the effect of a training program using mini-game games on the development of some motor abilities and the level of performance of some basic skills of football Juniors (8-10 years). The experimental method was used to suit the purpose and hypotheses of the research, using experimental design of two groups, one experimental and the other controlling. And the strength of each group was 25 Juniors, the researcher also relied on the tools and means to achieve the goal of the research, including the reference survey, observation and tests. The proposed mini-games program was applied to the experimental group buds for three months and three training units per week, The most important results were that the mini-games program proposed in this study led to the superiority of the experimental group on the control group in the variables (motor flexibility, skill of controlling the ball in the foot of the foot, the skill of accuracy of passing the foot in 30 seconds, the skill of hitting the ball head to the farthest distance) In addition, the mini-games program proposed in this study led to an increase in all improvement rates in the motor abilities and basic skills of the experimental group in a way that exceeds the improvement rates in the control group that used the traditional program. Mini-games under study in educational and training programs for beginners in the practice of football from the Juniors of the age group (8-10 years) in Saudi Arabia.

مقدمة البحث

سوف يظل اللعب هو الأسلوب الأكثر مناسبة لتعليم البراعم والناشئين، ومن هذا المنطلق يجب أن نولي اهتمامنا للعب البراعم والناشئين وأن نقدم لهم كل الخبرات الكافية بهدف إشباع حاجاتهم واستثارة دوافعهم ومراعاة رغباتهم المختلفة.

ويتفق كل من (رزق الله، ١٩٩٤م)، (علاوى، ١٩٩٧م)، (حامد، ١٩٩٧م)، (الحسب، ١٩٩٩م)، (فرج، ٢٠٠٧م) على أن مدخل الألعاب المصغرة يعد أحد طرق تعليم الألعاب الكبيرة التي تتسم بطابع السرور والمرح والتشويق والإثارة مع تواجد عنصر المنافسة، والمنافسة عامل مهم من عوامل إتقان اللعب والرقى بالمستوى إلى درجة عالية من الكفاءة ومن ثم يتمكن المبتدئين والناشئين من اكتساب المهارات الأساسية بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً؛ كما يتاح لهم الفرصة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية والحركية والذهنية.

ويذكر (كشك، البساطى، ٢٠٠٢م) أنه يجب إعداد ناشئي كرة القدم منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعباً ذو كفاءة مهارية وخططية، ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يتم تثبيت المهارات الأساسية وتعلمها والتدريب على إتقانها من خلال وضعها في نماذج حركية فعلية كالتي تحدث في المباريات سواء بالكرة أو بدونها.

ويشير كلا من (مختار، ١٩٩٤م)، (ابراهيم، ١٩٩٨م) أن تدريب لاعب كرة القدم على أشكال متنوعة من الأداء المشابهة لمتطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضل تنفيذ حركي خلال المواقف الفعلية ويزيد قدرته على تنفيذ الخطط وسرعة الأداء المتميز بالدقة والتوافق.

ويضيف (البساطى، كشك، ٢٠٠٢م) أن مع الاتجاه نحو التخصصية في تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم والاهتمام بالتدريبات المشابهة لمواقف اللعب، شاع استخدام ألعاب المباريات المصغرة Small sided games كمحتوي هادف يمكن أن يساهم في ترقية الأداء البدني والمهاري والخططي.

ويشير كل من (أبو المجد، النمكى، ٢٠٠١م)، إلى أن ألعاب المباريات المصغرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركي، إذ تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأصلية والمشتقة وإتقانها؛ كما تعمل على إكساب الناشئ الكثير من المهارات الحركية كمهارات اللقف والرمي أو الجري والوثب، ويسهم ذلك في ترقية التوافق العضلي العصبي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية بدنية كثيرة مثل صفات الرشاقة وسرعة الاستجابة والمرونة.

ويضيف (جادو، ٢٠٠٥م) أن تقنين وتشكيل حمل التدريب لألعاب المباريات المصغرة يعد من الأمور الصعبة، نظراً لان تلك الألعاب يتم تنفيذها بأشكال متعددة ومختلفة، فمنها ما يتم تصميمه بدون وجود مدافعين، ومنها يتم في وجود مدافع سلبي، وأخري إيجابي، كما يتم تنفيذ الألعاب بشكل زوجي أو فرق ومنها البسيط والمركب، ولذا يجب الاهتمام بضبط متغيرات حمل التدريب لتلك الألعاب بدقة في إطار برامج تدريبية مقننة حتى تحقق الهدف من استخدامها بفعالية.

مشكلة البحث

إن المتابع للبطولات القارية والعالمية الاوليمبية في رياضة كرة القدم يجد تطوراً هائلاً خلال السنوات الأخيرة، سواء كان ذلك على مستوى مسابقات الناشئين أو الشباب أو اللاعبين الدوليين (الكبار - الدرجة الأولى - الناشئين)؛ ولعل هذا الأمر يرجع إلى اهتمام معظم الدول حالياً بقطاع الناشئين منذ سن مبكر.

وبالرغم من اهتمام العديد من الباحثين بإجراء العديد من الدراسات في مجال رياضة كرة القدم على اللاعبين الشباب والكبار بهدف الإسهام في تطوير اللعبة، إلا أن معظم هذه الدراسات والأبحاث لم تتطرق بشكل كبير إلى مرحلة الناشئين الصغار (البراعم) والتي تُعد النواة الأساسية لبناء اللاعبين وإعدادهم للفرق والمنتخبات في المستقبل، حيث يري الباحث أن مواكبة التطور المضطرد في مستوى لاعبي كرة القدم يستلزم

- يُعد إحدى المحاولات العلمية لربط ألعاب المباريات المصغرة بالجانب البدني لبراعم كرة القدم والتأكد من تأثيرها الايجابي على تدريب الجانب المهاري للبراعم الصغار.
- تزويد الميدان العملي لتدريب البراعم والناشئين في رياضة كرة القدم بنموذج تطبيقي لبرنامج مقنن بشكل علمي، يوضح كيفية توظيف ألعاب المباريات المصغرة في تنمية الجانب البدني والمهاري للبراعم (٨-١٠ سنوات).

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على تنمية بعض القدرات الحركية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (٨-١٠ سنوات)، ويتم ذلك من خلال التعرف على:
- تأثير البرنامج التدريبي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم.
- تأثير البرنامج التدريبي باستخدام ألعاب المباريات المصغرة على بعض القدرات الحركية لبراعم كرة القدم.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية - قيد البحث - لصالح القياسات البعديّة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية - قيد البحث - لصالح القياسات البعديّة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية - قيد البحث - لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

ألعاب المباريات المصغرة **Small sided games**
يعرفها كل من (البساطي، كشك، ٢٠٠٢م) بأنها: أشكال

البحث عن أساليب جديدة ذات فعالية في تدريب الناشئين، بحيث تتناسب تلك الأساليب مع خصائص المرحلة السنية للناشئ وتعمل في نفس الوقت على تحقيق أقصى استفادة بدنية ومهارية وخطوية ممكنة.

ولقد تنبه الباحث إلى مشكلة البحث الحالي من خلال خبراته الميدانية في مجال تدريب لعبة كرة القدم، ومن خلال متابعته للعديد من البرامج التعليمية والتدريبية التي يتم تنفيذها داخل الأندية ومدارس وأكاديميات كرة القدم للناشئين، حيث وجد ندرة في استخدام ألعاب المباريات المصغرة بتلك البرامج بالرغم من أهمية تلك الألعاب، وان تم استخدامها فإنه يتم استخدامها في غياب الشكل التنظيمي العلمي والهادف لتلك الألعاب، كما وجد أن البرامج المستخدمة حالياً تركز على أداء التدريبات البدنية والمهارية التقليدية، فضلاً عن ذلك لاحظ الباحث وجود درجة صعوبة كبيرة تقع على الناشئين أثناء تعلمهم مهارات لعبة كرة القدم في ظل استخدام البرامج التعليمية والتدريبية التقليدية، وكان دليل ذلك طول الفترة الزمنية اللازمة لوصول الناشئين لمستوي من التوافق الجيد عند تأدية المهارات المتعلمة، بما يعني بطيء شديد في معدل التعلم والانجاز.

وفي ضوء ما سبق، ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية الدراسات الحديثة، وجد الباحث أن دراسة استخدام مدخل "ألعاب المباريات المصغرة" كأحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تستخدم في التنمية الشاملة متعددة الجوانب لناشئ كرة القدم، يعتبر نقطة بحثية جديدة بالدراسة للكشف عن مدى تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة على النواحي البدنية والمهارية للبراعم (من ٨ - ١٠ سنوات).

أهمية البحث والحاجة إليه

- يُعد خطوة على الطريق العلمي نحو تحديد أهم ألعاب المباريات المصغرة التي تتناسب مع المرحلة العمرية من (٨ : ١٠) سنوات في لعبة كرة القدم وكيفية تقنينها وتطبيقها.

العمدية، وكانت أهم النتائج تشير إلى أن استخدام ألعاب المباريات المصغرة له تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية والوظيفية ومستوى أداء المهارات قيد البحث، وإن تقنين الحمل لنماذج ألعاب المباريات المصغرة يؤدي إلى اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثرة واستغلال امثل في تطوير أهداف التدريب للناشئين.

٢- قام (عابد، ٢٠٠٨م) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب صغيرة على تحسين الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة في محافظة الدقهلية، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت العينة على (٤٠) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت أهم النتائج تشير إلى أن برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أدى إلى تحسن تعلم المهارات الأساسية للملاكمة لدى البراعم (أقل من ١٣ عامًا)، برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أدى إلى تحسن الصفات البدنية لدى براعم الملاكمة.

٣- قام (Athanasios & Eleftherios, 2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام شكلين من أشكال ألعاب المباريات المصغرة على تحسين التحمل ومستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم في المهارات الأساسية بواسطة استخدام بعض الاختبارات الميدانية، تم استخدام برنامج ألعاب مباريات مصغرة يتضمن الشكل (٣ ضد ٣) والشكل (٦ ضد ٦)، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين وكانت أهم النتائج تشير إلى أن استخدام شكل الألعاب ثلاثية البعد (٣ ضد ٣) لها تأثير إيجابي أفضل على الجوانب البدنية والفنية لناشئي كرة القدم حيث أدى استخدامها إلى تحسن أفضل في معدل ضربات القلب والمهارات الأساسية المختارة مقارنة باستخدام الشكل (٦ ضد ٦)، إلا أن اللاعبين في شكل (٦ ضد ٦) تمكنوا من التفوق في أداء التمريرات الطويلة وضرب الكرة بالرأس.

٤- قام (Barry & David, 2009) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير استخدام مساحات ملعب مختلفة بألعاب المباريات

من الحركة الخاصة الهادفة بالكرة وبدونها، يتم تنظيمها في نسخة معدلة من لعبة ١١ × ١١ في شكل مجموعات صغيرة تنافسية، ويتم تقنينها طبقاً لأهداف التدريب المراد تحقيقها، حيث يتم وضع شروط وقواعد مصغرة تتعلق بالزمن والمساحة وعدد اللاعبين وطبيعة المرمى وطريقة تسجيل النقاط، مع وضع اشتراطات تتعلق بالأداء وتحركات اللاعبين بالكرة أو بدونها في مساحات اللعب، وهي تهدف إلى تنمية مختلف القدرات البدنية والتوافقية والخصائص مهارية (هجومية، دفاعية) والسمات النفسية والعقلية والتصرفات الخطئية للاعبين.

المهارات الأساسية Basic Skills

يعرفها (مختار، ٢٠٠٨م) بأنها: هي كل الحركات البدنية التي يؤديها الناشئ خلال ممارسة اللعبة، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أم بدون كرة مستخدماً في ذلك جميع أجزاء جسمه ما عدا يديه - يستثنى من ذلك حارس المرمى.

براعم كرة القدم Football Juniors

تعريف إجرائي: هم مجموعة من المبتدئين الذين يمارسون لعبة كرة القدم في المرحلة السنوية ما بين (٨ - ١٠) سنوات، ويتم تنظيم الممارسة لهم في ظل مواصفات وقوانين خاصة تختلف عن مرحلة الكبار مثل: مساحة الملعب، عدد الممارسين، مقياس الكرة والمرمى، زمن اللعب، ويتركز الهدف الرئيس للممارسة بتلك المرحلة في تعلم مهارات كرة القدم، واكتساب اللياقة البدنية العامة في ظل مناخ تدريبي يتسم بالمتعة والإثارة والمنافسة القائمة على تحقيق أهداف التعلم والتدريب وليس الفوز.

الدراسات السابقة

١- قام (جادو، ٢٠٠٥م) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب مباريات مصغرة على تنمية بعض المتغيرات البدنية-الوظيفية ومستوى الأداء المهاري لدي ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت العينة على (٢٠) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة

على تأثير اختلاف عدد اللاعبين بألعاب المباريات المصغرة على تحسين شدة التمرين ومستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم، تم استخدام برنامج ألعاب مباريات مصغرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة حجمها (١٦) ناشئي وكانت أهم النتائج تشير إلى أن استخدام ألعاب المباريات المصغرة لها تأثير إيجابي على الجانب المهاري ويمكن أن توفر حافز تدريبي على الجوانب البدنية والفنية للناشئين الشباب بكرة القدم، وهي يمكن أن تناسب مجموعات ذات مستويات نضج متباينة.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة وهدف الدراسة، وذلك بتصميم مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بالقياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

مجتمع وعينة البحث الأساسية

يمثل مجتمع البحث براعم كرة القدم بمنطقة مكة المكرمة للموسم ٢٠١٧/٢٠١٨م، للمرحلة العمرية (٨ - ١٠) سنوات، حيث تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية من براعم نادي التسامح الرياضى، وبلغ عددها ٥٠ برعم، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام كل منهما (٢٥) برعم، كما تم اختيار عينة استطلاعية عددها (٢٠) برعم، للتأكد من صلاحية الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث (الصدق - الثبات) من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، ويوضح جدول (١) توصيف العينة.

المصغرة على الاستجابات الوظيفية لمعدل القلب ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم، تم استخدام ألعاب المباريات مصغرة على ثلاث مساحات مختلفة للعب، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة حجمها (٨) ناشئين وكانت أهم النتائج تشير إلى أن استخدام ألعاب المباريات المصغرة على مساحات مختلفة من الملعب لم يظهر فروق جوهرية على الجوانب البدنية الوظيفية (معدل القلب) لناشئي كرة القدم، بينما ظهر تأثير على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم نتيجة اختلاف مساحات اللعب.

٥- قام (Kökliü, et al. ٢٠١١) بدراسة هدفت إلى مقارنة تأثير استخدام أشكال مختلفة من أشكال ألعاب المباريات المصغرة على تحسين بعض المتغيرات الوظيفية لناشئي كرة القدم، تم استخدام برنامج ألعاب مباريات مصغرة يتضمن الشكل (١) ضد (١) والشكل (٢) ضد (٢) والشكل (٣) ضد (٣) والشكل (٤) ضد (٤) وذلك بدون وجود حارس مرمي، استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج تشير إلى أن استخدام ألعاب المباريات المصغرة لها تأثير إيجابي على الجوانب البدنية الوظيفية لناشئي كرة القدم، ولكن يختلف تأثير كل شكل من الأشكال عن الآخر في التأثير البدني الحاد، فالاستجابات الوظيفية البدنية الناتجة عن استخدام الشكل (١) ضد (١) والشكل (٢) ضد (٢) تختلف عن التأثيرات الناتجة عن الشكل (٣) ضد (٣) والشكل (٤) ضد (٤)، وتوصي الدراسة إلى استخدام ألعاب المباريات المصغرة في تنمية الجانب البدني مع مراعاة اختيار الشكل المناسب لإحداث التكيفات البدنية المطلوبة.

٦- قام (Silva et al. ٢٠١١) بدراسة هدفت إلى التعرف

جدول (١) توصيف عينة البحث وفقاً لمجموعات البحث.

ملاحظات	العدد	عينة البحث		المرحلة السنية
٢٥ ناشئا	٥٠ ناشئا	التجريبية	العينة الأساسية	(٨ - ١٠) سنوات
٢٥ ناشئا		الضابطة		
المعاملات العلمية للاختبارات	٢٠ ناشئا	العينة الاستطلاعية		
٧٠ ناشئا	المجموع الكلي للعينات المستخدمة في البحث			

تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث (الطول - الوزن) للمجموعتين التجريبية والضابطة، كما هو تجانس أفراد العينة في معدلات النمو: (العمر الزمني - موضح بجدول (٢)).

جدول (٢): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن = ٥٠)

العينة	معدلات النمو	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العينة الكلية (ن = ٥٠)	العمر الزمني	سنة	٩,٠٤	٠,٧١	٩,١١	٠,٢٦ -
	الطول	سم	١٣٦,٠٠	٦,١٠	١٣٦,٥٠	٠,٤٧ -
	الوزن	كجم	٣٤,٥٧	٦,٧١	٣٤,٢٥	١,٠٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء لمجتمع البحث في متغيرات معدلات النمو للمجموعتين التجريبية والضابطة تتراوح ما بين -٠,٢٦, ٠,٠٠, ١,٠٠ وتنحصر ± ٣ , مما يدل على اعتدالية التوزيع وتجانس العينة.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين

التجريبية والضابطة (ن = ٥٠)

م	المتغيرات	اسم الاختبار	وحدة القياس	متوسط	وسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السرعة	عدو ٣٠ متر	ث	٧,١٨	٧,٢٠	٠,٧٨	٠,٤٧
٢		وثب عرضي من الثبات	سم	١٣٩,٨٠	١٣٥,٠٠	٢٥,٨٥	٠,٤٨
٣		وثب عمودي من الثبات	سم	١٦,٥٠	١٧,٥٠	٤,٨٨	٠,٠٣ -
٤		ثنى الجذع	سم	٤,٨٦	٥,٠٠	٢,٧٥	٠,٤٤
٥		الرشاقة	عدد	١٨,٦٢	١٨,٠٠	٣,٤٢	٠,٣٤
٦	القدرة	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٢٤,٣٩	٢٤,١٠	٣,٠٩	٠,٨٠
٧		ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	٨,٠٠	٧,٩٥	٢,٧٥	٠,٨٠
٨		السيطرة على الكرة بباطن القدم	درجة	٥٠,٢٠	٥٠,٠٠	١٧,٢٠	٠,٢٢
٩		دقة التمرير بباطن القدم ٣٠ ث	عدد	٣,٦٨	٤,٠٠	١,١١	٠,١٢
١٠		رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٥,٣٤	٥,٢٥	١,٣٨	٠,٠٦ -
١١		ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٤,٠٦	٤,٢٠	١,٠٠	٠,٠٤ -

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية والمهارية تتراوح ما بين -٠,٠٦, ٠,٨٠, ٠,٠٦ أي انحصرت بين $+٣ - ٣$, مما يدل على اعتدالية التوزيع وتجانس العينة.

تكافؤ أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث: (العمر الزمني - الطول - الوزن) للمجموعتين التجريبية والضابطة كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤). القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية (التكافؤ بين المجموعتين) لمعدلات النمو (ن = ٢ = ٢٥).

م	معدلات النمو	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ٢٥)		المجموعة التجريبية (ن = ٢٥)		فرق المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	العمر الزمني	سنة	٠,٧٢	٨,٩٧	٠,٧٤	٩,١٣	٠,١٧	٠,٨١
٢	الطول	سم	٦,٦٦	١٣٥,٦٤	٥,٥٩	١٣٦,٣٦	٠,٧٢	٠,٤٠
٣	الوزن	كجم	٦,١٧	٣٤,٧٠	٧,٣٢	٣٤,٤٤	٠,٢٦	٠,١٣

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٠١ = ٢.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، حيث ان قيمة (ت) الجدولية أكبر من القيم المحسوبة عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في معدلات النمو. تكافؤ عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة، كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥). القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية (ن = ٢ = ٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
				س	ع ±	س	ع ±		
١	عدو ٣٠ متر	ث	البدنية	٦,٩٢	٠,٧١	٧,٤٤	٠,٧٨	٠,٥٢	١,٣١
٢	وثب عريض من الثبات	سم		١٣٦,٠٠	٢٤,٣٧	١٤٣,٦٠	٢٧,٢٢	٧,٦٠	١,٠٣
٣	وثب عمودي من الثبات	سم		١٩,٥٦	٣,٤٨	١٣,٤٤	٤,١٢	٦,١٢	١,٧٥
٤	ثنى الجذع	سم		٥,٢٨	٢,٥٧	٤,٤٤	٢,٩٠	٠,٨٤	١,١٤
٥	الرشاقة	عدد		١٨,٩٦	٣,٤٢	١٨,٢٨	٣,٤٥	٠,٦٨	٠,٧٦
٦	الجرى المتعرج بالكرة	ث	المهارية	٢٣,٦٣	٢,٧٦	٢٥,١٥	٣,٢٦	١,٥٢	١,٧٢
٧	ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر		٨,٥٧	٣,٢٤	٧,٤٣	٢,٠٦	١,١٤	١,٥٩
٨	السيطرة على الكرة بباطن القدم	درجة		٥٨,٠٠	١٢,٩١	٤٢,٤٠	١٧,٦٣	١٥,٦٠	١,٤٣
٩	دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث	عدد		٣,٤٨	١,١٢	٣,٨٨	١,٠٩	٠,٤٠	١,٢١
١٠	رمية التماس لأبعد مسافة	متر		٦,١٠	١,٢٠	٤,٥٨	١,١١	١,٥٢	١,٥٤
١١	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر		٤,٠٧	٠,٩٤	٤,٠٤	١,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٨

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٠١ = ٢.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائية بين كل من درجات مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، حيث ان قيمة (ت) الجدولية أكبر من القيم المحسوبة عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البدنية والمهارية.

أدوات جمع البيانات

اعتمد الباحث في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات، وهي:

- مسح المراجع والأبحاث والدوريات العلمية العربية والمتخصصة في موضوع البحث، والشبكة العالمية للمعلومات Internet.

رقم (٦) (٧).

- مسح الوثائق، وفحص سجلات البراعم بمجتمع البحث المتواجدة بأنديتهم.

- الاستبيان واستطلاع آراء الخبراء.

- الاختبارات المهارية مرفق (٢) - الاختبارات البدنية مرفق (٣).

التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة قيد البحث: (الصدق - الثبات).

- الدراسة الاستطلاعية الأولى

تم إجرائها في الفترة من ٢٠١٧/٧/٣ م إلى ٢٠١٧/٧/٩ م م عينة قوامها ٢٠ برعم من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث، وهدفت الدراسة إلى تحديد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، ويتضح من الجداول

جدول (٦). معامل صدق التمييز للاختبارات البدنية والمهارية (ن=٢=٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
			س	ع	س	ع		
١	عدو ٣٠ متر	ث	٥,٤٧٤	٠,٠٥٧	٧,٠٩٢	٠,٢٩٤	١,٦١٨	*١٢,٠٥٧
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٦١,٨٠	٣,١٩٣	١٣١,٠٠	٣,١٦٢	٣٠,٨٠	*١٥,٣٢٤
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	٢٢,٨٠	١,٩٢٣	١٢,٢٠	٠,٨٣٦	١٠,٦٠	*١١,٣٠٠
٤	ثنى الجذع	سم	٧,٦٠	١,١٤٠	٣,٨٠	٠,٨٣٦	٣,٨٠	*٦,٠٠٨
٥	الرشاقة	عدد	٢٣,٢٠	٠,٨٣٦	١٩,٨٠	٠,٨٣٦	٣,٤٠	*٦,٤٢٥
٦	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٢١,٦٢	٠,٨٧٤	٢٦,٦٨	١,٠٤٠	٥,٠٦	*٨,٣٣٠
٧	ركل الكرة لأبعد مسافة باطن القدم	متر	١٠,٥٨	٠,٧٢٥	٨,٢٢	٠,٥٥٤	٢,٣٦	*٥,٧٧٨
٨	السيطرة على الكرة باطن القدم	درجة	٧٤,٠٠	١,٥٨١	٦٦,٢٠	٠,٨٣٦	٧,٨٠	*٩,٧٥٠
٩	دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث	عدد	٦,٨٠	٠,٨٣٦	٣,٤٠	٠,٥٤٧	٣,٤٠	*٧,٦٠٣
١٠	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٧,٧٤	٠,٦٥٤	٦,٢٤	٠,٠٩٦	١,٥٠	*٥,٠٧٢
١١	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٥,٣٠	٠,٧٩	٣,٣٠	٠,٢٣٧	٢,٠٠	*١٧,٨٨٩*

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١ * دال إحصائياً. * جميع القيم دالة لصالح المجموعة المميزة.

الاختبارات وإعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٢٠) برعم، حيث تم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول على نفس المجموعة وفي نفس ظروف القياس الأول، كما هو موضح بجدول (٧).

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم ت المحسوبة بين المجموعتين المميزة وغير المميزة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

٢- ثبات الاختبارات: استخدم الباحث طريقة تطبيق

جدول (٧). ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (ن = ٢٠).

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	اسم الاختبار	م
	± ع	س	± ع	س				
*٠,٩٩٤	٠,٦٢٦	٦,٢٩	٠,٦٣٥	٦,٢٨	ث	البدنية	عدو ٣٠ متر	١
*٠,٩٤٩	١٠,٧١٢	١٤٧,٧٠	١٢,٤٧١	١٤٦,٨٠	سم		وثب عريض من الثبات	٢
*٠,٩٥١	٤,٤٠٦	١٨,٩٥	٤,١٩٦	١٧,١٥	سم		وثب عمودي من الثبات	٣
*٠,٩٢٥	١,٧٩١	٦,٠٥	١,٥٦٩	٥,٦٠	سم		ثنى الجذع	٤
*٠,٦٩٠	١,٨٣٢	٢٢,١٠	١,٣٨٦	٢١,٣٥	عدد		الرشاقة	٥
*٠,٩٣١	٢,٢٥٦	٢٣,٨٩	٢,٠٤٥	٢٤,٢٠	ث	المهارية	الجرى المتعرج بالكرة	٦
*٠,٨٩٩	٠,٩٧٩	٩,٥١	٠,٩٧٣	٩,٣٣	متر		ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	٧
*٠,٥٥٨	٣,٠١٨	٦٩,٠٠	٣,٠٣٠	٦٩,٨٥	درجة		السيطرة على الكرة بباطن القدم	٨
*٠,٨٨٠	١,٣٧٤	٥,٠٠	١,٤٣١	٥,٠٥	عدد		دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث	٩
*٠,٩٨٤	٠,٥٢٥	٦,٧٦	٠,٦٥٩	٦,٨١	متر		رمية التماس لأبعد مسافة	١٠
*٠,٩٧٧	٠,٧٤٨	٤,٤٢	٠,٨١٨	٤,٣٦	متر		ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	١١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٣٣ * دال إحصائياً.

(جادو، ٢٠٠٥م)، (Athanasios & Eleftherios, 2009)،
(Köklü, et al.2011)، (Barry, 2009David)، (٢٠١١)
(Silva et al.).

- تم وضع هدف البرنامج التدريبي، حيث توجه الهدف نحو تنمية القدرات الحركية وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم قيد البحث للبراعم (٨-١٠) سنوات.
- يحتوي البرنامج على وحدات تعليمية تسهم في تعلم بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية لبراعم كرة القدم وتمثل في: الجري بالكرة - ركل الكرة بباطن القدم - استلام الكرة بباطن القدم - ضرب الكرة بالرأس من الثبات - رمية التماس من الثبات.

- تم تقنين البرنامج مع مراعاة المرونة وصلاحيته البرنامج للتطبيق.
- تم مراعاة توفير عوامل الإثارة والتشويق والبهجة والمنافسة كشرط لتنفيذ الألعاب المصغرة مع المرحلة السنوية قيد البحث.
- تم تحديد زمن الوحدة التعليمية/ التدريبية بـ (٦٠ ق).

يتضح من جدول (٧) ان جميع قيم ر المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

البرنامج التدريبي: مرفق (١)

- قام الباحث قبل وضع البرنامج بالاطلاع على توجيهات بعض اتحادات كرة القدم، ومنها ما نشره (الاتحاد الألماني لكرة القدم، ٢٠٠٨م)، عن قواعد وإرشادات البراعم والناشئين.

- الاطلاع على المراجع التالية قبل وضع التمرينات الرياضية والخاصة بمرحلة التهيئة والتهدئة: (يموفا، الجزء الاول، ٢٠٠٨م)، (يموفا، الجزء الثاني، ٢٠٠٨م)، (عليوة، أرباب، ٢٠٠٢م)، (حماد، ١٩٩٨م)

- المسح المرجعي لبعض المؤلفات والدراسات العلمية الخاصة بالألعاب الصغيرة والعب المباريات المصغرة وتمرينات كرة القدم ومنها: (شعلان، ٢٠١٠م)، (حماد، ٢٠١٠م)، (حسن، ٢٠٠٨م)، (أبو المجد، إسماعيل، ٢٠٠١م)، (رزق الله، ١٩٩٤م)، (دليل الألعاب، ١٩٩٢م)،

- ١- تم إعداد برنامج للمجموعة التجريبية قيد البحث - يتضمن عدد (٣٦) وحدة تعليمية/ تدريبية موزعة على (١٢) أسبوعاً، وبواقع ثلاث وحدات اسبوعياً، وتتكون الوحدة من ثلاثة أجزاء رئيسية كالتالي:
- ٢- جزء التهيئة.
- ٣- جزء الألعاب المصغرة.
- ٤- جزء التهيئة.
- تم مراعاة عوامل الامن والسلامة المناسبة لطبيعة المرحلة السنوية قيد البحث خلال مراحل تطبيق البرنامج المقترح.
- وفيما يلي جدول (٨) يبين نموذج لتنفيذ الألعاب المصغرة لمدة أسبوعين.

جدول (٨). نموذج لمحتوي بعض الوحدات التدريبية داخل البرنامج.

ملاحظات	زمن الوحدة التدريبية		محتوى الوحدة التدريبية الأسبوعية*	رقم الوحدة التدريبية	الوحدات الأسبوعية
	الأسبوعي	اليومي			
	١٨٠ ق	٦٠ ق	جزء التهيئة: تمرين (١٧، ١٧، ٦٧). جزء الألعاب المصغرة: (١٤، ١٥، ١٦). جزء التهيئة: تمرين (١).	١	الأسبوع الأول
		٦٠ ق	جزء التهيئة: تمرين (٢، ١٨، ٤٩). جزء الألعاب المصغرة: (١، ٢، ٣). جزء التهيئة: تمرين (٢).	٢	
		٦٠ ق	جزء التهيئة: تمرين (٣، ١٧، ٦٨). جزء الألعاب المصغرة: (١٧، ١٨، ١٩). جزء التهيئة: تمرين (٣).	٣	
	١٨٠ ق	٦٠ ق	جزء التهيئة: تمرين (٤، ١٩، ٥٠). جزء الألعاب المصغرة: (٤، ٥، ٦). جزء التهيئة: تمرين (٤).	٤	الأسبوع الثاني
		٦٠ ق	جزء التهيئة: تمرين (٢٠، ٥١). جزء الألعاب المصغرة: (٢٣، ٢٤، ٢٥). جزء التهيئة: تمرين (٥).	٥	
		٦٠ ق	جزء التهيئة: تمرين (٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦). جزء الألعاب المصغرة: (٣٢، ٣٣، ٣٤). جزء التهيئة: تمرين (٦).	٦	

تنفيذ التجربة الرئيسية

تم تطبيق برنامج الالعاب المصغرة المقترح على براعم المجموعة التجريبية، وذلك لمدة ١٢ أسبوع في الفترة من ٢٠١٧/٧/١٦ إلى ٢٠١٧/١٠/٥ م بواقع (٣) وحدات تعليمية/ تدريبية أسبوعياً.

تطبيق تجربة البحث

القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبلية لبراعم المجموعتين التجريبية - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٢٠١٧/٧/١١ إلى ٢٠١٧/٧/١٣ م.

القياس البعدي

تم إجراء القياسات البعدية لبراعم المجموعتين التجريبية - الضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ٢٠١٧/١٠/٧م إلى ٢٠١٧/١٠/٩م.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التي تعمل على تحقيق هدف وفروض البحث ومنها:
* المتوسط الحسابي.

* الوسيط.

* الانحراف المعياري.

* معامل الالتواء.

* اختبار (ت).

* النسبة المئوية لمقدار التحسن.

* معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٩). القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية لبراعم كرة القدم (ن = ٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير
			س	ع ±	س	ع ±			
١	عدو ٣٠ متر	ث	٦,٩٢	٠,٧١	٦,١٩	٠,٧٣	٠,٧٣	*١٤,٥١	%١٠,٥٢
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٣٦,٠٠	٢٤,٣٧	١٤٤,٢٠	٢٤,٢٢	٨,٢٠	*٤,١١	%٠,٠٦
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	١٩,٥٦	٣,٤٨	٢٣,٢٨	٣,٠٢	٣,٧٢	*٩,١٦	%١٩,٠١
٤	ثنى الجذع	سم	٥,٢٨	٢,٥٧	٦,٤٤	٢,٧١	١,١٦	*٤,٧٨	%٢١,٩٦
٥	الرشاقة	عدد	١٨,٩٦	٣,٤٢	٢١,٣٦	٣,٥١	٢,٤٠	*٩,٨٠	%١٢,٦٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦. *دال إحصائياً. * جميع قيم ت المحسوبة دلالة إحصائية.

جدول (١٠). القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (ن = ٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير %
			س	ع ±	س	ع ±			
١	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٢٣,٦٣	٢,٧٦	٢٢,٨٠	٢,٨٧	٠,٨٣	*٧,٥٥	٣,٥٢
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	٨,٥٧	٣,٢٤	١٠,٤٣	٣,٥٠	١,٨٦	*١٣,٨٦	٢١,٧٠
٣	السيطرة على الكرة بباطن القدم	درجة	٥٨,٠٠	١٢,٩١	٧٢,٨٠	١٠,٦٢	١٤,٨	*٧,٣٦	٢٥,٥٢
٤	التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث	عدد	٣,٤٨	١,١٢	٤,٨٠	١,١٩	١,٣٢	*٨,٨٢	٣٧,٩٣
٥	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٦,١٠	١,٢٠	٧,١٣	١,٣٦	١,٠٣	*١٢,٠٦	١٦,٩٢
٦	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٤,٠٧	٠,٩٤	٥,٢٠	١,١٠	١,١٣	*٨,٥٣	٢٧,٧٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦. *دال إحصائياً. * جميع قيم ت المحسوبة دلالة إحصائية.

(١٠) سنوات قيد البحث، أن أفضل مستوى تحسن في الأداء المهاري لبراعم المجموعة الضابطة في دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث بنسبة ٣٧,٩٣٪، وكان اقل تحسن في الجري

يتضح من جداول (٩) و(١٠)، للقياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم كرة القدم المرحلة السنوية (٨ -

المتقدمين، ويكتسبون تحسن في المستوى نتيجة لعامل الخبرة والنضج وبسبب وجود فارق كبير بين المستوى الذي يمثل نقطة البداية من ناحية، وحدود الفرد البدنية والمهارية المطلوب الاقتراب منها من ناحية أخرى، حيث تكون المكتسبات البدنية والحركية والمهارية في بداية الممارسة كبيرة، ومع تقدم المستوى وزيادة سنوات الخبرة يقل معدل التحسن ويحتاج الفرد إلى طرق وأساليب تدريب متميزة لتطوير المستوى.

كما يمكن أن يرجع التحسن الظاهر في مستوى أداء وقدرات البراعم بالمجموعة الضابطة إلى مجموعة التمرينات والتدريبات التي تستخدم في إطار الأنشطة البدنية والتعليمية والتدريبية داخل وحدات البرنامج التقليدي، فمعظم البرامج التعليمية والتدريبية التي يتلقاها المبتدئين باختلاف جودتها وإشكالاتها تؤدي إلى تحسن في المستوى نتيجة لعامل الممارسة والتكرار الذي يعد أحد عوامل التعلم والاكساب في المجال الحركي والرياضي.

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج العديد من الدراسات التي أشارت إلى أن البرنامج التقليدي كان له تأثير إيجابي على الأداء، (عابدين، ٢٠٠٢م)، (صفي، ٢٠٠٧م)، (عابد، ٢٠٠٨م)، "وفي ضوء ذلك يري الباحث أن الفرض الأول قد تحقق كلياً".

المتعرج بالكرة بنسبة ٣,٥٢٪. كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية - قيد البحث - لكرة القدم لصالح القياسات البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥، حيث كان أفضل مستوى تحسن في القدرات الحركية لبراعم المجموعة الضابطة في اختبار المرونة "ثنى الجذع لأسفل من الوقوف" بنسبة ٢١,٩٦٪، وكان أقل تحسن في القدرة العضلية "الوثب العريض من الثبات" بنسبة ٠,٠٦٪. كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع القدرات الحركية - قيد البحث - لصالح القياسات البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى عامل الخبرة، حيث أن جميع أفراد عينة البحث من البراعم المبتدئين الذين ليس لديهم خبرة كافية بممارسة النشاط البدني وكرة القدم وليس لهم عمر تدريبي ملموس، ومن المسلم به أن اشتراك مجموعة من البراعم المبتدئين في برنامج لمدة زمنية تصل لشهرين أو أكثر تؤدي إلى تحسن في المستوى نتيجة لزيادة خبرات الممارسين، فالمبتدئين غالباً ما يتطور مستواهم بمعدلات كبيرة عن

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني.

جدول (١١). القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية لبراعم كرة القدم (ن = ٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير٪
			س	ع ±	س	ع ±			
١	عدو ٣٠ متر	ث	٧,٤٤	٠,٧٨	٦,٢٧	٠,٨٢	١,١٦	١٤,١٢*	١٥,٦٥
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٤٣,٦٠	٢٧,٢٢	١٥٩,٠٠	٢٥,٧٨	١٥,٤٠	١١,٣٩*	١٠,٧٢
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	١٣,٤٤	٤,١٢	٢٢,٨٤	٤,١١	٩,٤٠	٢٢,٣٦*	٦٩,٩٤
٤	ثنى الجذع	سم	٤,٤٤	٢,٩٠	٨,٦٨	٣,٢٥	٤,٢٤	١٨,٧٩*	٩٥,٥٠
٥	الرشاقة	عدد	١٨,٢٨	٣,٤٥	٢٣,١٢	٣,٧١	٤,٨٤	١٤,٨٩*	٢٦,٤٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦ * دال إحصائياً. * جميع قيم ت المحسوبة دلالة إحصائية.

جدول (١٢). القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (ن = ٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة	نسبة التغير /
			س	ع ±	س	ع ±			
١	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٢٥,١٥	٣,٢٦	٢٢,٩٤	٣,٢٠	٢,٢١	*١١,٧٠	٨,٨٠
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	٧,٤٣	٢,٠٦	١٢,١٤	٢,٥٨	٤,٧١	*١٧,٥٣	٦٣,٤٠
٣	السيطرة على الكرة بباطن القدم	درجة	٤٢,٤٠	١٧,٦٣	٨١,٦٠	٨,٠٠	٣٩,٢	*١١,٣٣	٩٢,٤٥
٤	التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث	عدد	٣,٨٨	١,٠٩	٧,٤٤	١,٧٨	٣,٥٦	*١٣,٧٦	٩١,٧٥
٥	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٤,٥٨	١,١١	٧,٣٤	١,٥١	٢,٧٦	*١٦,٥٨	٦٠,١٧
٦	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٤,٠٤	١,٠٧	٧,٠٠	١,٠٦	٢,٩٥	*١٥,٣١	٧٣,٠٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦ * دال إحصائيًا. * جميع قيم ت المحسوبة دلالة إحصائية.

تحسن المجموعة الضابطة الموضحة بجدول (٩) (١٠) إلى فاعلية برنامج ألعاب المباريات المصغرة المطبق على المجموعة التجريبية، وما تضمن وحداته من ألعاب مصغرة ساهمت في ارتفاع نسب التحسن في القدرات الحركية وبعض المهارات الأساسية قيد البحث لبراعم المجموعة التجريبية، حيث يذكر (كشك، البساطي، ٢٠٠٢م) أن أسلوب ألعاب المباريات المصغرة يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعبين وزيادة حماسهم نحو الأداء، لما يتمتع به من ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات، وزيادة التعاون المثمر بين اللاعبين.

- وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسات كل من (عابدين، ٢٠٠٢م)، (البساطي، كشك، ٢٠٠٢م)، (طعيمه، ٢٠٠٥م)، (جادو، ٢٠٠٥م)، (صفي، ٢٠٠٧م)، (عابد، ٢٠٠٨م)، (Athanasios & Eleftherios, 2009)، (Köklü, et al. 2011)، (Barry, 2009 David)، (Silva et al. 2011). والتي أظهرت أن استخدام برامج ألعاب المباريات المصغرة يؤثر إيجابياً على تحسين مستوى الأداء الحركي والبدني والمهاري.

"ومما تقدم يكون الفرض الثاني قد تحقق كلياً".

يتضح من جداول (١١) و(١٢)، للقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم كرة القدم المرحلة السنية (٨ - ١٠) سنوات أن أفضل مستوى تحسن في الأداء المهاري لبراعم المجموعة التجريبية في السيطرة على الكرة بباطن القدم بنسبة ٩٢,٤٥٪، وكان أقل تحسن في الجري المتعرج بالكرة بنسبة ٨,٨٠٪. كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في جميع المهارات الأساسية - قيد البحث - لكرة القدم لصالح القياسات البعديّة عند مستوى معنوية ٠,٠٥. كان أفضل مستوى تحسن في القدرات الحركية لبراعم المجموعة التجريبية في قدرة المرونة "ثنى الجذع لأسفل من الوقوف" بنسبة ٩٥,٥٠٪، وكان أقل تحسن في القدرة العضلية "الوثب العريض من الثبات" بنسبة ١٠,٧٢٪. كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع القدرات الحركية - قيد البحث - لصالح القياسات البعديّة عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويرجع الباحث ارتفاع نسب التحسن لدي المجموعة التجريبية الموضحة بجدول (١١) (١٢) مقارنة بنسب

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث.

جدول (١٣). الفروق في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية لبراعم كرة القدم (ن=٢=٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة
			س	ع±	س	ع±		
١	عدو ٣٠ متر	ث	٦,٢٧	٠,٨٢	٦,١٩	٠,٧٣	٠,٠٨	٠,٢٥
٢	وثب عريض من الثبات	سم	١٥٩,٠٠	٢٥,٧٨	١٤٤,٢٠	٢٤,٢٢	١٤,٨	١,٤٥
٣	وثب عمودي من الثبات	سم	٢٢,٨٤	٤,١١	٢٣,٢٨	٣,٠٢	٠,٤٤	٠,٢٩
٤	ثنى الجذع	سم	٨,٦٨	٣,٢٥	٦,٤٤	٢,٧١	٢,٢٤	*١,٨٣
٥	الرشاقة	عدد	٢٣,١٢	٣,٧١	٢١,٣٦	٣,٥١	١,٧٦	١,١٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٧١ * دال إحصائياً. * جميع قيم ت المحسوبة دلالة إحصائية.

جدول (١٤). الفروق في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم (ن=٢=٢٥).

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	قيمة ت المحسوبة
			س	ع±	س	ع±		
١	الجرى المتعرج بالكرة	ث	٢٢,٩٤	٣,٢٠	٢٢,٨٠	٢,٨٧	٠,١١	٠,١١
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم	متر	١٢,١٤	٢,٥٨	١٠,٤٣	٣,٥٠	١,٧١	١,٣٦
٣	السيطرة على الكرة بباطن القدم	درجة	٨١,٦٠	٨,٠٠	٧٢,٨٠	١٠,٦٢	٨,٨٠	*٢,٢٩
٤	التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث	عدد	٧,٤٤	١,٧٨	٤,٨٠	١,١٩	٢,٦٤	*٤,٢٧
٥	رمية التماس لأبعد مسافة	متر	٧,٣٤	١,٥١	٧,١٣	١,٣٦	٠,٢١	٠,٣٦
٦	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	متر	٧,٠٠	١,٠٦	٥,٢٠	١,١٠	١,٨٠	*٤,٠٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٧١ * دال إحصائياً. * جميع قيم ت المحسوبة دلالة إحصائية.

ويعزي الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات الحركية والمهارية (ثنى الجذع - السيطرة على الكرة بباطن القدم - التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث - ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة) إلى التأثير الإيجابي لبرنامج ألعاب المباريات المصغرة المطبق على المجموعة التجريبية، حيث تم تقنين البرنامج و تضمينه بمجموعة من الألعاب الهادفة والتدريبات المشابهة، حيث يشير (جادو، ٢٠٠٥م) نقلاً عن هيونج، بان أن التدريب باستخدام التدريبات المشابهة للمنافسة يؤثر إيجابياً على أداء المهارات المستخدمة في تلك التدريبات. كما يفسر الباحث عدم حدوث تحسن في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية قيد البحث (عدو ٣٠ متر - وثب

يتضح من جداول (١٣) و(١٤)، الخاصة بمقارنة القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لبراعم كرة القدم المرحلة السنية (٨-١٠) سنوات، حيث يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لكرة القدم، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥، وتفاوتت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم، ومهارة دقة التمرير بباطن القدم، ومهارة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة، كما أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية في قدرة المرونة الحركية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية في باقي المتغيرات الأخرى.

فالاستجابات البدنية الناتجة عن استخدام الشكل (١ ضد ١) والشكل (٢ ضد ٢) تختلف عن التأثيرات الناتجة عن الشكل (٣ ضد ٣) والشكل (٤ ضد ٤).
"وفي ضوء ذلك يري الباحث أن الفرض الثالث قد تحقق جزئياً".

استنتاجات وتوصيات البحث

في ضوء هدف البحث، وحدود العينة، والإجراءات، والنتائج المستخلصة، توصل الباحث إلى:

استنتاجات البحث

أ - أدي برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة إلى ارتفاع جميع نسب التحسن في القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدي المجموعة التجريبية بشكل يفوق نسب التحسن لدي المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي).

ب - أدي برنامج ألعاب المباريات المصغرة المقترح في هذه الدراسة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات (المرونة الحركية، مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم، مهارة دقة التمرير بباطن القدم خلال ٣٠ ث، مهارة ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة).

ج - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (عدو ٣٠ متر - وثب عريض من الثبات - وثب عمودي من الثبات - الرشاقة - الجرى المتعرج بالكرة - ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم - رمية التماس لأبعد مسافة).

توصيات البحث

في ضوء نتائج البحث، يوصى الباحث بما يلي:
- استخدام برنامج ألعاب المباريات المصغرة قيد البحث في البرامج التعليمية والتدريبية للمبتدئين في ممارسة كرة القدم من البراعم للمرحلة العمرية (٨ - ١٠ سنوات) بالمملكة العربية السعودية.

عريض من الثبات - وثب عمودي من الثبات - الرشاقة - الجرى المتعرج بالكرة - ركل الكرة لأبعد مسافة بباطن القدم - رمية التماس لأبعد مسافة)، إلى طبيعة المرحلة السنية قيد الدراسة (٨ - ١٠ سنوات)، والتي يكون فيها البرعم محب للاحتفاظ بالكرة لفترة زمنية طويلة، ولديه رغبة في الجري باستمرار بالكرة أو خلفها، وهذا يتعارض مع أسلوب ألعاب المباريات المصغرة والذي يجب الالتزام فيه بتطبيق قواعد اللعبة، وهذا ما يؤكد (كشك، البساطي، ٢٠٠٢م) عند تطبيق هذا الأسلوب علي البراعم يشعرون بفقد المتعة وعدم التشويق نتيجة عدم احتفاظهم وتعاملهم مع الكرة كثيرا، كما يتضاءل مع استخدام هذا الأسلوب الفرصة للمدرب في تصحيح الأخطاء وضبط التكنيك الخاص بالمهارة، ولذا يري الباحث أن قلة إصلاح الأخطاء وقلة الفرص لإعطاء التغذية الرجعية المستمرة خلال تنفيذ هذا الأسلوب يُعد أحد الأسباب التي قللت من احتمالات تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في بعض المتغيرات، إضافة إلى ذلك قد تعد طريقة تشكيل الألعاب المستخدمة بالبرنامج أحد الأسباب التي أدت إلى وجود فروق في بعض المتغيرات دون الأخرى.

- وتتفق هذه النتائج مع (Athanasios & Eleftherios, 2009) والذين اشاروا إلى أن استخدام الشكل الألعاب ثلاثية البعد (٣ ضد ٣) لها تأثير ايجابي أفضل على الجوانب البدنية والفنية لناشئي كرة القدم مقارنة باستخدام الشكل (٦ ضد ٦)، إلا أن اللاعبين في شكل (٦ ضد ٦) تمكنوا من التفوق في أداء التمريرات الطويلة وضرب الكرة بالرأس، وهذا يعني أن اختلاف تشكيل الألعاب قد يؤدي إلى نتائج مختلفة.

- كما تتفق مع نتائج (David & Barry, 2009)، التي تشير إلى أن استخدام ألعاب المباريات المصغرة لم يظهر فروق جوهرية علي الجوانب البدنية لناشئي كرة القدم، بينما ظهر تأثير علي بعض المهارات الأساسية في كرة القدم نتيجة اختلاف مساحات اللعب، أيضا تتفق النتائج مع (Köklü, et al.2011) والتي أظهرت أن أشكال ألعاب المباريات المصغرة يختلف تأثير كل شكل منها عن الأخرى في الجوانب البدنية والحركية،

حامد، عزة خليل (١٩٩٧م)، تنمية المفاهيم العلمية والرياضية للأطفال، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر.

الحسب، زوزوحامد (١٩٩٩م)، فاعلية استخدام برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الحركية في كرة اليد لدى الصم والبكم، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد (٣٤).

حسن، هاشم ياسر (٢٠٠٨م)، التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين بعمر (٧ - ١٠ سنوات) في المدارس الرياضية بكرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

حماد، مفتي إبراهيم (١٩٩٨م)، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج كرة القدم، الجزء الثاني، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

حماد، مفتي إبراهيم (٢٠١٠م)، برامج تدريب أكاديميات كرة القدم (المرحلة السنوية من ٨ إلى ١٢ سنة)، الإسكندرية، منشأة المعارف.

دليل الألعاب (١٩٩٢م)، تعلم من دون معلم، بيروت، دار الكتاب العربي.

رزق الله، بطرس (١٩٩٤م)، المسابقات والألعاب الصغيرة، دار المعارف، الإسكندرية.

شعلان، إبراهيم (٢٠١٠م)، كرة القدم للبراعم والأشبال (٩ - ١٢ سنة)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

طعيمه، عماد محمد (٢٠٠٥م)، تأثير برنامج تدريبي للألعاب التمهيدية على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية.

عابد، محيي الدين السعيد (٢٠٠٨م) تأثير برنامج ألعاب صغيرة على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض المهارات الأساسية لبراعم الملاكمة بمحافظه الدقهلية، إنتاج علمي، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد (١١)، سبتمبر.

- تطبيق برنامج ألعاب المباريات المصغرة قيد البحث لفترة زمنية أطول مع تغيير أشكال ناذج ألعاب المباريات المصغرة بحيث يتم استخدام واختيار الشكل المناسب الذي يؤدي إلى أفضل تنمية للقدرات الحركية أو المهارات المطلوب تعلمها وتطويرها، لإحداث التكيفات البدنية والحركية والمهارة المطلوبة.

- تجريب الدمج بين برنامج ألعاب المباريات المصغرة والطرق التقليدية في أبحاث أخرى مستقبلية، وتطبيق إجراءات الدراسة على مراحل سنوية أخرى.

- تجريب برنامج ألعاب المباريات المصغرة قيد الدراسة في أبحاث أخرى مستقبلية، لمعرفة تأثيره على بعض المتغيرات المرتبطة بالجانب النفسي والاجتماعي للأطفال، نظرا للملاحظة الباحث تغيرات ايجابية على هذا الجانب في المجموعة التجريبية خلال تطبيق البرنامج.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

أبو المجد، عمرو، النمكى، جمال (٢٠٠١م)، الألعاب التكتيكية والترويجية الحديثة لتطوير برامج التدريب للكبار والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

الاتحاد الألماني لكرة القدم (٢٠٠٢م)، تخطيط الأحمال البدنية في ضوء النمو والتطور البدني والحركي، برلين.

البساطي، امرالله أحمد، كشك، محمد شوقي (٢٠٠٢م)، إثر توجيه حمل المباريات المصغرة لتحسين القدرة الهوائية على مستوى الأداء البدني-المهاري في كرة القدم. مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٢٥، الجزء ٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

جادو، محمد عبد العزيز (٢٠٠٥م) تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة لتنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية-الوظيفية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

سمعيًا، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين.
 يموف، انا اسكارود (٢٠٠٨)، موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، الجزء الأول، ترجمة هاشم ياسر حسن، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
 يموف، انا اسكارود (٢٠٠٨)، موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، الجزء الثاني، ترجمة هاشم ياسر حسن، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Athanasios Katis & Eleftherios Kellis (2009). *Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players*, J Sports Sci Med, 8(3): 374–380.

David M. Kelly & Barry Drust (2009). *The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players*, Journal of Sci. and Med. In sport , 12(4): 475–479.

Köklü, Yusuf; Aşci, Alper; Koçak, Fatma Ünver; Alemdaroğlu, Utku; Dündar, Ugur (2011). *Comparison of the Physiological Responses to Different Small-Sided Games in Elite Young Soccer Players*, J. Strength Cond. Res. 25(6): 1522-1528.

Silva, Impellizzeri, Natali, Lima, Bara-Filho, Silami-Garçia, and Marins (2011). *Exercise intensity and technical demands of small-sided games in young Brazilian soccer players: effect of number of players, maturation, and reliability*. J Strength Cond Res 25(10): 2746–2751.

www.bettersoccermorefun.com/dwtext/bucklelev.htm

عابدين، منير مصطفى (٢٠٠٢م)، أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة، إنتاج علمي، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، ديسمبر.
 علاوى، محمد حسن (١٩٩٧م)، موسوعة الألعاب الرياضية، (ط - ٦)، القاهرة، دار المعارف.
 عليوة، علاء الدين محمد، أرباب، محمد مرسال (٢٠٠٢م)، التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية - جماعية على أشكال صغيرة)، المنصورة، دار بلال للطباعة والنشر.
 فرج، ايلين وديع (٢٠٠٧م)، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، (ط - ٢)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
 كشك، محمد شوقي، البساطي، امر الله (٢٠٠٢م)، أسس الإعداد المهاري والخططية في كرة القدم (ناشئين- كبار). مطبعة جامعة المنصورة لنشر وتوزيع الكتاب الجامعي.
 مختار، حنفى محمود (٢٠٠٨م)، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
 وصفى، محمد أحمد (٢٠٠٧م)، فاعلية الألعاب التمهيدية بدرس التربية الرياضية على تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للتلاميذ المعاقين