

فاعلية برنامج تدريبي باستخدام التمرينات الجانبية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لبراعم أكاديميات كرة القدم

إسلام صابر يسين شكر

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الجانبية ومعرفة تأثيره على المستوى البدني والحركي لدى براعم أكاديميات كرة القدم عينة البحث، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية البعدية لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من براعم أكاديمية كرة القدم بنادي الشرقية الرياضي من مواليد (٢٠١٣ - ٢٠١٤م) للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م والبالغ عددهم (٥٨) برعم، وكانت أهم النتائج ما يلي: أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الجانبية في تحسين مستوى القدرات البدنية والحركية لبراعم أكاديمية كرة القدم بنادي الشرقية الرياضي، البرنامج المطبق على أفراد المجموعة الضابطة كان له تأثير إيجابي في مستوى القدرات البدنية والحركية لبراعم أكاديمية كرة القدم بنادي الشرقية الرياضي، أظهرت نتائج حساب نسب تحسن القدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية عن وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع إختبارات القدرات البدنية والحركية قيد البحث

Abstract

The purpose of this research is to design a proposed training program using side exercises and to know its effect on the physical and motor level of the football academy buds. The research sample, the researcher used the experimental method using the dimensional pre-measurements of two groups, one of which is experimental and the other is a control group, in order to suit the nature of this study, the research sample was selected deliberately from the research community from the shoots of football academy. The foot at Al-Sharqiyah Sports Club was born in (2013-2014) for the sports season 2023/2024, and the number of (58). **The most important results were the following:** The Effect of the Proposed Training Program Using Side Exercises on Improving the Level of Physical and Motor Abilities of the Football Academy Shoots at Al-Sharqia Sports Club. The program applied to the members of the control group had a positive effect on the level of physical and motor abilities of the football academy buds at Al-Sharqia Sports Club. The results of calculating the improvement rates of physical and motor abilities of the experimental group showed that there were improvement rates for the telemetry compared to the pre-measurement in all physical and motor abilities tests under study.

مقدمة البحث :

تحظى كرة القدم بشعبية هائلة على المستوى المحلي والعالمي، ولذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطور المستوى الفني لهذه اللعبة، ونحن نرى ارتفاع مستوى الفرق يوماً بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة معا ويتم إنجازها في شكل عمل جماعي على درجة عالية من التفاهم والإتقان.

ويشير "محمود الأطرش" (٢٠٠٨م) إلى أن التطور السريع في كرة القدم بالأساليب والخطط وشدة التنافس وارتفاع المستويات في كل دول العالم أدى إلى الاهتمام المتزايد بطرق التدريب للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات، ويبدأ إعداد اللاعب في المراحل الأولى ويتطلب الإعداد البدني والمهاري والنفسي والخططي، ونظراً للتطور الكبير والمتزايد في جميع نواحي اللعبة البدنية والمهارية والنفسية والخططية، يتطلب تكوين وإعداد اللاعبين استخدام طرق وأساليب التدريب المبنية على المبادئ العلمية (٢٢: ٣)

وقد انعكس هذا التطور على كرة القدم الحديثة والذي بدوره يعكس تقدم الدول وحجم رقيها نظراً للتطور الهائل الذي طرأ على مختلف جوانب رياضة كرة القدم فأصبحت كرة القدم أكثر إثارة ومتعة لكل من اللاعبين والمشاهدين على حد سواء، فاللقاءات العالمية والقارية والمحلية أصبحت بمثابة ملتقى يتضح فيه روعة الأداء البدني والمهاري والخططي للحركات الرياضية وتقديمها بأفضل صورة ممكنة.

ويرى علي البيك (٢٠١٥م) أن نجاح المدرب في العملية التدريبية لإعداد اللاعب أو الفريق يتوقف إلى حد كبير على المعرفة الدقيقة لتفاصيل العناصر والتركيبات التدريبية المختلفة، وهذا في حد ذاته عملية غاية في الصعوبة إذ تتطلب إلمام المدرب بالعديد من المعارف في كثير من الاتجاهات العلمية مثل فسيولوجيا الرياضة، مورفولوجيا الرياضة، علم البيوميكانيك، وعلم النفس الرياضي والاختبارات والقياسات، وعلم التدريب الرياضي، وكثير من العلوم الأخرى المتعددة والمتعلقة بالعملية التدريبية. (١٥: ٧٣)

ويذكر أمر الله البساطي (٢٠١٦م) أن عملية الإعداد البدني الوظيفي بصفة عامة تهدف إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة للاعب الكرة (اللياقة البدنية والوظيفية) لتحقيق مستوى عالي من التكيف وفق متطلبات المباريات من خلال تنوع التدريبات ذات الاتجاهات المختلفة كمياً وبالكيف التي تتناسب مع قدرات اللاعب والمرحلة السنية وفق طبيعة وديناميكية الأداء في كرة القدم، حيث تتميز كرة القدم الحديثة بالسرعة العالية والتي تتطلب مستويات عالية من اللياقة البدنية والوظيفية، ولا يعتمد إنجاز نشاطاتها خلال المباريات على السرعة فقط بل تتطلب بجانب السرعة إلى الرشاقة وخفة الحركة والقوة والقدرة العضلية

والتحمل، حيث يتطلب انجاز المباراة من لاعبي المستويات العليا الجري لمسافة ١٤ كم وتصل في بعض الأحيان إلى ٢٠ كم للنخبة يتخللها دورات متكررة من السرعات وتغيير الاتجاهات والوثبات. (٦٦: ٣)

ويشير إبراهيم شعلان (٢٠٠١م) أن القدرات البدنية هي حجر الأساس للأداءات المهارية التي يمتلكها اللاعب والتي تسمح له بأن يؤدي المباراة وهو في كامل كفاءته الحيوية حتى نهاية المباراة والتي يستلزم وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية جميع المتطلبات البدنية والتكتيكية والتاكتيكية. (٢: ١)

ويضيف هجران طه (٢٠١٧م) إذ أنه بدون إعداد بدني سليم لا يستطيع اللاعب تأدية المهارة بالدقة والتكامل المطلوبين، وهذا ينعكس على مستوى الفريق من تنفيذ خطط اللعب بالطريقة الناجحة والمؤثرة، وأن ارتفاع مستوى لياقة اللاعب البدنية تعطيه الثقة بالنفس في الأداء، وكلما ارتفعت وتحسنت حالة اللاعب البدنية تولد عنده إحساس بالسيطرة والقوة والثقة بالنفس وتمكن من الأداء تحت ظروف مختلفة (٢٩: ٢١)

وتعد التمرينات الجانبية المصغرة هي أسلوب يتناسب مع الصغار والكبار، إذ تتميز باستثارة دوافع اللاعب وزيادة حماسه نحو الأداء وإظهار القدرات الكامنة من خلال الديناميكية المستمرة للعب والتعاون المستمر بين الزملاء مما يتيح فرص أكبر للاستكشاف والابتكار واكتساب خيارات مماثلة لمهارات المباريات الفعلية، وفي ظل تطور استخدام أساليب التدريب ومفاهيم الإعداد والاتجاه للتخصصية في اختيار التدريبات فقد تطور أسلوب اللعب التدريبي وأصبح يعتمد عليه معظم المدربين في أثناء الفترات المختلفة بأشكال متنوعة وزيادة حجم أدائها لتحقيق الأهداف المركبة والاقتصادية في التدريب من خلال استخدام الألعاب الجانبية المصغرة لرفع كفاءة اللاعبين وزيادة قدراتهم. (٤٦: ٤)

ويتفق كلا من *Clementa, et al* (٢٠١٢م) و *hass et al* (٢٠١١م) أن التمرينات الجانبية تطورت لتصبح إستراتيجية شعبية لتحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، كما تتأثر التمرينات الجانبية بالعديد من المتغيرات ومنها على سبيل المثال حجم الملعب وعدد اللاعبين والتي يمكن أن تؤثر على الحالة البدنية أثناء الموسم التدريبي، وإذا نفذت بشكل فعال فأنها قد تتجاوز شدة المباراة. (٣٥: ٩٥) (٤١: ٢٠١)

ويبرز كلاً من *Clementa, et al* (٢٠١٢م) و *Ngo, et al* (٢٠١٢م) و *hass et al* (٢٠١١م) و *Dellal, et al* (٢٠١١م)، و *Jones, & Drust* (٢٠٠٧م) دور التمرينات الجانبية المصغرة في تطوير مستوى الكفاءة البدنية لدى اللاعبين من خلال التغير في تقنين تلك التمرينات سواء كانت في مساحة الملعب أو عدد اللاعبين أو قواعد وشروط اللعب، كل هذه

العوامل تحقق للمدرب الأهداف التي يسعى من أجلها. (٣٥ : ١٠٠) (٤٦ : ١١٠) (٤١ : ٢٠٤) (٣٨ : ٣٢٥) (٤٣ : ١٥٢)

ومع التغييرات التي تحدث وباستمرار على طرق التدريب الحديث، واستخدام التمرينات الجانبية المصغرة كأسلوب تدريبي لمساعدة المدربين في تنظيم الوحدات التدريبية، حيث أن التمرينات الجانبية المصغرة تمثل مواقف حقيقية ومشابهة لما يحدث في المباراة، وقلّة عدد اللاعبين المشاركين يساعدهم في فهم النقاط الفنية والتدريبية في المواقف المختلفة في المباراة (٢٣ : ٣٣)

وتكمن أهمية الدراسة بأنها محاولة لتحسين بعض القدرات والصفات البدنية والحركية لناشئي كرة القدم على أسس علمية من خلال نمط تدريبي غير تقليدي يكمن في استخدام التمرينات الجانبية المصغرة لدي براعم أكاديميات كرة القدم عينة البحث.

مشكلة البحث:

إن الأهمية المتزايدة التي تتلقاها لعبة الكرة القدم جعلت أصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في رحاب اللعبة يفكرون في طرائق الارتقاء بالعمل الفردي والجماعي للفريق، من أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة والذي يستلزم بناء اللاعب منذ الصغر على وفق مناهج تدريبية مقدسة بدنياً ومهارياً وخططياً، فضلاً عن مراعاة تطور هذه المناهج بشكل يتلاءم مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم التي تعد الأساس الصحيح لبناء القاعدة من النشء بما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة.

وتبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهوداً مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية واضحة، باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة والوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث وهذا يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة تحتوي على تدريبات تتلاءم مع قدرات وإمكانات البراعم والناشئين، ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب ومشاهدته لتدريبات بعض فرق أكاديميات براعم وناشئي كرة القدم في بعض الأندية، من هنا جاءت للباحث فكرة إجراء هذه الدراسة للمساهمة في تحسين القدرات البدنية والحركية لبراعم كرة القدم في أكاديمية نادي الشرقية على أسس علمية من خلال برنامج تدريبي باستخدام التمرينات الجانبية المصغرة.

وتعد مهنة التدريب الرياضي في كرة القدم من أصعب المهن التدريبية نظراً لتعدد متطلبات التدريب داخل الوحدات التدريبية، فكل وحدة تدريبية متطلباتها البدنية والمهارية والخططية والنفسية التي تختلف إختلافاً كلياً من وحدة تدريبية إلى أخرى، كما تعتبر فترة الإعداد

حقلاً لاكتشاف نقاط القوة والضعف في البرامج التدريبية التي يتلقاها اللاعبون من مختلف الفئات العمرية وتحديداً البرامج والناشئين منهم، وبالتالي فإن استخدام هذا النوع من التدريب قد يلقي بظلاله الايجابية على مستوى اللاعبين، كما أنه قد يحررهم من الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها جراء استخدام التدريبات الروتينية والتقليدية التي إعتادوا عليها كونهم ناشئين.

وتكمن مشكلة البحث أن هناك قصوراً في تطبيق برامج التنمية البدنية والحركية والمنفذة في الأكاديميات الرياضية بشكل يسمح بالتطور الفني، وقلة التنوع والتغيير في أساليب أداء هذه التدريبات والتقييد شبه التام بمكان التدريب، واقتصار أغلب المدربين على سلسلة متشابهة تقريباً من التدريبات وبخاصة في مجال تدريب فئات المراحل السنية للبراعم، وإن استخدام التمرينات الجانبية المصغرة وسيلة أساسية لتطوير مستويات الباعم بدنياً، وإن الوصول للمستويات العليا لم يكن وليد الصدفة أو العشوائية وإنما يكون نتيجة استخدام أحدث الأساليب العلمية الصحيحة والتخطيط السليم.

من هنا تبلورت مشكلة الدراسة لدى الباحث كونه يعمل مدرباً لأكاديمية كرة القدم بنادي الشرقية الرياضي، عوضاً عن النقص في الدراسات التي أجريت باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية لدى براعم كرة القدم في الأكاديميات الرياضية. وهنا يقترح الباحث بناء برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الجانبية كمحاولة بحثية لدراسة تأثيره علي تطوير المستوي البدني والحركي لبراعم أكاديمية نادي الشرقية الرياضي في كرة القدم، وهذا ما دفع الباحث لإختيار هذه المشكلة كموضوعاً لدراسته الحالية.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الجانبية ومعرفة تأثيره علي المستوي البدني والحركي لدي براعم أكاديميات كرة القدم عينة البحث.

فروض البحث :

- ١- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوي المعنوية (٠,٠٥) لصالح القياسات البعدية عند مقارنتها بالقياسات القبلية في مستوي القدرات البدنية والحركية لدي البراعم أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوي المعنوية (٠,٠٥) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عند مقارنتها بالقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في مستوي القدرات البدنية والحركية قيد البحث.

المصطلحات المستخدمة :**التمرينات الجانبية:**

المقصود بالتمرينات الجانبية هو إعطاء اللاعبين واجبات محددة في مساحات صغيرة من الملعب بهدف تنمية مستوى القدرات البدنية والتحكم في تنفيذ اداءات مهارية محددة مثل التمرير من لمسة واحدة في حالة التدريب ٢ ضد ١ أو ٤ ضد ٢ أو الاستحواذ والمراوغة وخلق المساحة الخالية مثل تدريبات ٥ ضد ٥ أو تدريبات ٨ ضد ١٠ لاعبين. (٣٤: ٧٧)

القدرات البدنية :

من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذ أن اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني العام والخاص لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة أثناء المباريات بأقل جهد مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء (٧: ٢٤)

الدراسات السابقة :

- أجري حسن أبو عبده وآخرون (٢٠٢٢م) (٨) دراسة تهدف التعرف علي " تأثير الألعاب الجانبية المصغرة على تحسين الأداء المهاري المنتهي بالتمرير لدى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة"، وأظهرت النتائج أن استخدام الألعاب الجانبية المصغرة ذات فروقاً في مستوى الأداء المهاري المنتهي بالتمرير بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث بالاعتماد على الألعاب الجانبية المصغرة في برامج إعداد الناشئين خلال فترات الموسم التدريبي.
- أجرت هجران ناصر، طارق أحمد (٢٠٢٢م) (٣٠) دراسة هدفت "إعداد تمارين المباريات المصغرة للاعبين كرة القدم بأعمار (١٣-١٤) التعرف على الفروقات في عدد القدرات البدنية للاعبين المدرسة الكروية بأعمار (١٣-١٤) سنة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة"، وأظهرت النتائج أن تمارين الألعاب المباريات المصغرة المطبقة من قبل المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تحسين نتائج الاختبارات البعدية وفي جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة هناك ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية.
- أجرت رؤي أكرم، عماد كاظم (٢٠٢٢م) (١١) دراسة تهدف "وضع تمرينات وفق أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة لمهارتي المداولة والتهديف للاعبين كرة القدم للصالات، والتعرف على تأثيرها في تطوير مهارتي المداولة والتهديف للاعبين كرة القدم للصالات"، وأظهرت النتائج وجود تحسن معنوي في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة

التجريبية التي طبقت التمارين بأسلوب الألعاب الجانبية المصغرة في اختبار مهارتي المداولة والتهدف.

- أجري محمد عادل، آخرون (٢٠٢٢م) (٢٠) دراسة تهدف الي "معرفة أثر إستخدام الألعاب الجانبية المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدي ناشئات كرة القدم في الأردن"، وكانت أهم النتائج " وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الألعاب الجانبية المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدي ناشئات كرة القدم.
- أجري ناصري صلاح الدين، عصام سمير (٢٠٢١م) (٢٧) دراسة هدفت التعرف علي " مدى فاعلية برنامج تدريبي مقترح بالالعاب المصغرة في تطوير دقة التمرير (المتوسط) لدي لاعبي كرة القدم أقل من ١٥ سنه"، وأظهرت النتائج أن للبرنامج تدريبي مقترح بالالعاب المصغر أثر إيجابي في تطوير دقة التمرير المتوسط لدي لاعبي كرة القدم.
- أجري محمد الرهايفة (٢٠٢٠م) (١٧) دراسة تهدف الي "معرفة أثر إستخدام الألعاب الجانبية المصغرة علي تطوير القدرات البدنية الحركية ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئ كرة القدم"، وكانت أهم النتائج " وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لأثر إستخدام الألعاب الجانبية المصغرة علي تطوير القدرات البدنية الحركية ومستوي الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لناشئ كرة القدم، وأوصي الباحث بضرورة الاستفادة من برنامج الألعاب الجانبية المصغرة لتطوير مستوي القدرات البدنية الحركية والأداء المهاري لدي لاعبي كرة القدم باختلاف الجنس والفئة العمرية.
- أجري Rumi Doewes, et al. (٢٠٢٠م) (٣٨) دراسة هدفت التعرف علي " أثر الألعاب الجانبية المصغرة علي مهارتي الجري بالكرة والتمرير للاعبين الأندونيسيين (١٠ - ١٢ سنه "، وأظهرت النتائج أن الألعاب الجانبية المصغرة قد أثرت إيجابياً علي مهارة الجري بنسبة تحسن ٧,٧% ومهارة التمرير بنسبة تحسن ١٤,٦%.
- أجري Fadly Siregar, et al. (٢٠١٩م) (٣٩) دراسة هدفت التعرف علي " تأثير الألعاب الجانبية المصغرة علي تحسين مهارات كرة القدم الأساسية عند طلاب مدرسة كرة القدم (١٤ - ١٦) عام"، وأظهرت النتائج أن الألعاب الجانبية المصغرة تؤدي الي تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم عند طلاب مدرسة كرة القدم (١٤ - ١٦) عام.
- أجري Alejandro et al. (٢٠١٧م) (٣١) دراسة هدفت " تحديد التغيرات في الأداء البدني بعد خمسة أسابيع من التدريب قبل الموسم باستخدام الألعاب الجانبية المصغرة لدى لاعبي كرة القدم الهواة"، وأظهرت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة

الضابطة في مستوى السرعة والمرونة، ولم تظهر فروقا معنوية بين كلا المجموعتين في مستوى القدرة العضلية بدلالة اختبار الوثب العمودي، وتحسن مستوى السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية بصورة كبيرة عن المجموعة الضابطة والتي ظهرت في تأثير الألعاب الجانبية المصغرة في التحرك السريع بدون كرة خلال أداء التدريب.

إجراءات البحث

المنهج المستخدم :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام القياسات القبلية البعدية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في البراعم المشاركين في أكاديميات كرة القدم والمقيدين بفرع الإتحاد المصري لكرة القدم بالشرقية وعددهم (٩) أندية مواليد (٢٠١٣ - ٢٠١٤م) للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من براعم أكاديمية كرة القدم بنادي الشرقية الرياضي من مواليد (٢٠١٣ - ٢٠١٤م) للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م والبالغ عددهم (٥٨) برعم، وقد تم تصنيف العينة الي عينة الدراسات الإستطلاعية وعددها (١٠) براعم، وعينة البحث الأساسية قسمت الي مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (٢٤) برعم.

وتم إختيار عينة البحث عمديا كون الباحث مدرباً بقطاع أكاديمية كرة القدم بنادي الشرقية الرياضي للمرحلة السنية مواليد (٢٠١٣ - ٢٠١٤م)، وللتأكد من تجانس عينة البحث ومن كونها تقع تحت المنحنى الإعتدالي، تم حساب معامل الالتواء في بعض متغيرات النمو وبعض القدرات البدنية والحركية المختارة قيد البحث، والجدول رقم (١) يوضح نتائج حساب التجانس بين أفراد عينة البحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في بعض متغيرات النمو وبعض القدرات البدنية والحركية لدى عينة البحث ن = ٥٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	٩,٤٨٣	١,٦٨	٩,٥٠٠	٠,٧٩٣
الطول الكلي للجسم	سم	١٤٤,١٣	١,٤٧	١٤٤,٠٠	١,١٠٢
الوزن	كجم	٣٧,٣٢	٣,١٥	٣٧,٠٠	١,٤٨٣

تابع جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في بعض متغيرات النمو وبعض القدرات البدنية والحركية لدى عينة البحث ن = ٥٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الجري الإرتدادي بالكرة	ثانية	٥,٩١٤	٠,١٢٣	٥,٩٤٠	٠,٦٣٤-
الإنبطاح المائل ثني الذراعين (٦٠ث)	عدد	٣١,٢٨٠	١,١٤٣	٣١,٢٩٠	٠,٠٢٦-
رفع الجذع عالياً من الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ث)	عدد	٣١,٢٧٠	٢,٧٦٥	٣٢,٠٠٠	٠,٧٩٢-
الدفع الأقصى	متر	٣٦,٠٧٦	٠,٤٨٥	٣٥,٩٤٠	٠,٨٤١
الجري بالكرة ٥٠م من بداية متحركة	ث	٥,٩١٩	١,٥٧٠	٦,٠٠٠	٠,١٥٥-
إختبار الكرة المدفوعة	درجة	٧,٢٥	٠,٩٨	٧,٠٠	٠,٧٧
التمريرة الحائطية على حائط التدريب	ثانية	١٥,١٤	٠,٨٨	١٥,٠٠	٠,٤٨
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	١٥,١٨	١,٢٧	١٥,٥٠	٠,٧٦-
التصويب بالقدم على الدوائر المتداخلة	درجة	٣,٢٨	٠,٧٥٢	٣,٠٠	٠,٤٩١-
الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠ × ١٠ سم	ثانية	١٨,٩٣	٠,٦٢٨	١٨,٧٥	٠,٧٨٢
المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥م	ثانية	٤٢,٠٤	٠,٥٤١	٤٢,٠٠	٠,٥٣٤
الانتقال فوق العلامات	ثانية	٢٧,١١	٠,٤٥٦	٢٧,٢٠	٠,٦٧٣
الإستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	درجة	٨,١٤	٠,١٦٦	٨,١٠	٠,٨٥٢

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في بعض خصائص النمو، وبعض الخصائص البدنية، والقدرات الحركية حيث إتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث إنحصرت ما بين (± 3) الأمر الذي يشير إلي إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في تلك المتغيرات.

- تكافؤ مجموعتي البحث :

أجري الباحث تكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات التجريبية قيد الدراسة لضمان تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام المجموعات الجانبية علي البراعم أفراد المجموعة التجريبية، والجدول رقم (٢) يوضح تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والحركية :

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية والمهارية لدى البراعم عينة البحث ن = ١ ن = ٢ = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوي الدلالة
		ع	س	ع	س		
الجري الإرتدادي بالكرة	ثانية	٥,٤٢	٠,٣٣	٥,٥١	٠,٢٩	١,٠٠٠	غير دال
الإنبطاح المائل ثني الذراعين (٦٠ث)	عدد	٢٣,٧٥	٢,٥٩	٢٣,٨٣	٢,٠١	٠,١٢٤	غير دال
رفع الجذع عالياً من الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ث)	عدد	٣٤,٧١	٢,٢٢	٣٤,٥٤	٢,٤٣	٠,٢٤٨	غير دال

تابع جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية والمهارية لدى البراعم
عينة البحث ن = ١ = ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوي الدلالة
		ع	س	ع	س		
الدفع الأقصى	متر	١٣,١٠	٠,٦١	١٣,٢١	٠,٧٠	٠,٥٨٥	غير دال
الجري بالكرة ٥٠ م من بداية متحركة	ث	٨,١٤	٠,٣٤	٨,٢٦	٠,٢٨	١,٣٨٧	غير دال
إختبار الكرة المدفوعة	درجة	١,٥٤	٠,٥١	١,٤٦	٠,٦٦	٠,٤٩١	غير دال
التمريرة الحائطية على حائط التدريب	ثانية	١٣,٤٩	٠,٨٧	١٣,٣٧	٠,٥٣	٠,٥٥٥	غير دال
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٤,٧٩	١,١٠	٤,٧٥	١,٠٧	٠,١٣٣	غير دال
التصويب بالقدم علي الدوائر المتداخلة	درجة	٢,٦٦	٠,٨٢٢	٢,٥٧	٠,٥٨١	١,٣٢	غير دال
الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠ × ١٠ سم	ثانية	١٦,٢٣	٠,٨٢٥	١٥,٩٩	٠,٦٥٨	٢,٠٥	غير دال
المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	ثانية	٤٤,٣٢	٠,٦٧٤	٤٥,٠٧	٠,٤٤٣	١,٨١	غير دال
الانتقال فوق العلامات	ثانية	٢٨,٨٣	٠,٧٠١	٢٨,٥٥	٠,٢٩٨	١,٢٢	غير دال
الإستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	درجة	٦,٠٨	٠,٢٦٥	٦,١٣	٠,٣١٢	٠,٧٤٦	غير دال

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٠٠

يوضح الجدول (٢) أن جميع قيم ت المحسوبة أقل من قيمها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ مما يشير الي تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والحركية المختارة قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

لتحديد متغيرات البحث التي تم إستخدامها في التوصل الي النتائج المستخرجة، إستخدم الباحث الوسائل التالية:

١- المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات المرجعية أرقام (١)، (٣)، (٧)، (٩)، (٢١)، (٢٦)، (٣٠)، (٣١)، (٣٤)، (٤١)، (٤٤) للتوصل الي أهم القدرات البدنية والحركية التي تتلائم مع عينة البحث من براعم أكاديميات كرة القدم، وقد تم إستخلاص القدرات التالية:

- القدرات البدنية (تحمل السرعة- تحمل القوة- القدرة العضلية للرجلين- السرعة الحركية- سرعة الإستجابة- سرعة الأداء- الرشاقة- المرونة)

٢ - القدرات الحركية (الدقة - التوازن - الرشاقة - التوافق - الربط الحركي) ٢ - الإختبارات المستخدمة:

في ضوء النتائج التي أسفرت عليها عملية المسح المرجعي للتوصل الي الإختبارات التي تقيس متغيرات البحث الأساسية، تم التوصل الي :

متغيرات النمو الأساسية :

- العمر الزمني - الطول الكلي للجسم - الوزن.

إختبارات القدرات البدنية : مرفق (١)

- ١- الجري الإرتدادي بالكرة (تحمل السرعة)
- ٢- الإنبطاح المائل ثني الذراعين (٦٠ ث) (تحمل القوة للذراعين)
- ٣- رفع الجذع عالياً من الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ ث) . (تحمل القوة للجذع)
- ٤- الدفع الأقصى. (القدرة العضلية للرجلين)
- ٥- الجري بالكرة ٥٠ م من بداية متحركة (السرعة الحركية)
- ٦- اختبار الكرة المدفوعة. (سرعة الإستجابة)
- ٧- التمريرة الحائطية علي حائط التدريب. (سرعة الأداء)
- ٨- ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف. (المرونة)

إختبارات القدرات الحركية : مرفق (٢)

- ١- التصويب بالقدم علي الدوائر المتداخلة (الدقة)
- ٢- الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠ × ١٠ سم. (التوازن)
- ٣- المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م (الرشاقة)
- ٤- الإنتقال فوق العلامات. (التوافق)
- ٥- الإستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب. (الربط الحركي)

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

معامل الصدق :

تم حساب صدق التمايز على الاختبارات قيد الدراسة عبر إختيار مجموعة مميزة ومجموعة أقل تميز من براعم كرة القدم من أكاديمية نادي الشرقية من خارج عينة البحث الأساسية، على اعتبار أن الاختبار الذي يميز بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميز يعد اختبار صادق، وتم حساب صدق المقارنة الطرفية على العينة التي بلغت (١٠) براعم، والجدول رقم (٣) يوضح معامل الصدق:

جدول (٣)
معامل صدق التمايز في القدرات البدنية والحركية المختارة لدى البراعم عينة البحث
الإستطلاعية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
		ع ±	س	ع ±	س	
الجري الإرتدادي بالكرة	ثانية	٤,٩٩	٠,٤٧	٥,٨٤	٠,٢٦	*٥,٥٢
الإنبطاح المائل ثنى الذراعين (٦٠ث)	عدد	٣٠,٤٢	٢,٥٠	٢١,٣٣	١,٩٧	*٩,٨٨
رفع الجذع عالياً من الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ث)	عدد	٣٩,٩٢	٢,٨١	٣٢,٥٨	١,٥١	*٧,٩٧
الدفع الأقصى	متر	١٤,٢٧	٠,٧٣	١٢,٩٣	٠,٥٢	*٥,٢١
الجري بالكرة ٥٠م من بداية متحركة	ث	٦,٢٧	٠,٨٢	٨,٦٦	٠,٤٩	*٥,٠٧
إختبار الكرة المدفوعة	درجة	٢,٠٨	٠,٥١	١,٠٨	٠,٧٩	*٣,٦٦
التمريرة الحائطية على حائط التدريب	ثانية	١١,٩٨	٠,٨٢	١٤,١٢	٠,٤٣	*٧,٩٩
ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٥,٧٢	٠,٦٢	٣,٢٥	٠,٦٢	*٩,٨٥
التصويب بالقدم على الدوائر المتداخلة	درجة	٤,١٠	٠,٨٢٢	٤,٧٣	٠,٥٨١	*٢,٦٢
الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠ × ١٠ سم	ثانية	٢٠,١٧	٠,٨٢٥	٢٥,٧١	٠,٦٥٨	*٤,٠٥
المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥م	ثانية	٣٩,٥١	٠,٦٧٤	٣٦,١٧	٠,٤٤٣	*٣,٨١
الانتقال فوق العلامات	ثانية	٢٥,٧٠	٠,٧٠١	٢٢,٢٣	٠,٢٩٨	*٣,٢٢
الإستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	درجة	٨,١١	٠,٢٦٥	٦,٠٧	٠,٣٠٤	*٦,٤٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣ * مستوى الدلالة

يتضح من الجدول (٣) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لإيجاد صدق اختبارات القدرات البدنية والحركية وجود فروق معنونة بين المجموعتين في جميع اختبارات القدرات البدنية والحركية لصالح المجموعة المميزة، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢,٦٢ إلى ٩,٨٨ وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٥، مما يؤكد أن اختبارات القدرات البدنية والحركية تتسم بالصدق التمييزي وإنها تقيس ما وضعت من أجله.

- معامل الثبات :

قام الباحث حساب معامل الثبات للإختبارات البدنية والحركية قيد البحث عن طريق تطبيق الإختبار - وإعادة الإختبار Test - Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (١٠) براعم، وذلك بعد مرور أسبوع مع الأخذ بعين الاعتبار ضبط جميع المتغيرات والظروف للتطبيق الأول، وكما هو موضح بالجدول قم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل ثبات إختبارات القدرات البدنية والحركية المستخدمة قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
		س	± ع	س	± ع	
الجري الإرتدادي بالكرة	ثانية	٤,٥١	٠,٥٧	٥,٣٣	٠,٤٨	٠,٨٦٥
الإنبطاح المائل ثني الذراعين (٦٠ ث)	عدد	٢٥,٨٨	٥,١٤	٢٦,٩٦	٤,٥٤	٠,٩٣٠
رفع الجذع عالياً من الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ ث)	عدد	٣٦,٢٥	٤,٣٥	٣٦,٢٩	٣,٦٣	٠,٩٢٢
الدفع الأقصى	متر	١٣,٦٠	٠,٩٢	١٣,٦٧	٠,٦٧	٠,٩٠٩
الجري بالكرة ٥٠ م من بداية متحركة	ث	٧,٩٦	٠,٩٧	٧,٦٥	١,١٣	٠,٩١٨
إختبار الكرة المدفوعة	درجة	١,٥٨	٠,٨٣	١,٦٣	٠,٤٩	٠,٩٣٢
التمريرة الحائطية على حائط التدريب	ثانية	١٣,٠٥	١,٢٧	١٣,٠٠	١,٢٥	٠,٨٥٢
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٤,٥٠	١,٤١	٤,٣٣	١,١٣	٠,٩٤٤
التصويب بالقدم على الدوائر المتداخلة	درجة	٤,١٠	٠,٨٢٢	٤,٢٦	٠,٧٣٩	٠,٨٥٥
الوقوف بالقدم الطولية على مكعب خشبي ١٠ × ١٠ سم	ثانية	٢٠,١٧	٠,٨٢٥	٢٠,٢٨	٠,٦٨٩	٠,٧٥٩
المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	ثانية	٣٩,٥١	٠,٦٧٤	٣٩,٠٨	٠,٦٥٤	٠,٦٦٨
الانتقال فوق العلامات	ثانية	٢٥,٧٠	٠,٧٠١	٢٥,٥٤	٠,٧١١	٠,٨٢٣
الإستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	درجة	٨,١١	٠,٢٦٥	٨,٢٣	٠,٤١٢	٠,٩٠٣

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٠٢

يتضح من الجدول (٤) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات إختبارات القدرات البدنية والحركية عن وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لجميع إختبارات القدرات البدنية والحركية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٦٨٨) إلى (٠,٩٤٤) وهذه القيم تؤكد أن الاختبارات المختارة تتسم بالثبات وإنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

- البرنامج التدريبي: مرفق (٤)

قام الباحث بوضع مفردات وحدات البرنامج التدريبي بالاعتماد على المراجع العلمية المتخصصة مثل حسن أبو عبده (٢٠١٧م) (٧: ٥٢)، مفتي إبراهيم (٢٠١٢م) (٢٥: ٢٨)، وإلى ما توصلت إليه نتائج الأبحاث والدراسات السابقة باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة كدراسة *Katis, A, & Kellis, E.* (٢٠٠٩م) (٤٤)، *Travassos, B, Et al.* (٢٠١٤م) (٥١)، *hissey* (٢٠١٤م) (٤٢)، *Jones & Drust* (٢٠٠٧م) (٤٣)، *Alejandro. F et al.* (٢٠١٧م) (٣١)، *halouani et al.* (٢٠١٧م) (٤٠)، *Luis, V, et al.* (٢٠١٤م) (٤٥)، *Sampaio. E et al.* (٢٠١٤م) (٥٠) بالإضافة إلى ذلك تم الاستعانة بآراء عدد من المتخصصين في مجال التدريب، وخبرة الباحث الميدانية والتدريبية، وبناء على ذلك تم

صياغة محتوى الوحدات التدريبية حتى أصبحت في صورتها النهائية (٣٦) وحدة تدريبية وقد أحتوى البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات لتحسين بعض القدرات البدنية وذلك باستخدام أسلوب التمرينات الجانبية المصغرة بهدف الارتقاء بمستوى البراعم قيد الدراسة وذلك من خلال:

- (١) اختيار وتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة والقدرات الحركية في كرة القدم.
 - (٢) تحديد التدريبات الجانبية المصغرة التي تعمل على تحسين بعض القدرات البدنية والحركية.
 - (٣) تحديد القياسات القبلية والبعدية لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية.
 - (٤) تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي.
 - (٥) تحديد عدد وأيام الوحدات التدريبية والزمن الكلي للوحدة التدريبية.
 - (٦) تحديد الزمن اللازم لتنفيذ تدريبات الجانبية المصغرة داخل كل وحدة تدريبية.
- الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ٢٤٩٠ دقيقة ويتراوح زمن الوحدة التدريبية لكلا المجموعتين ما بين ٩٠ دقيقة إلى ١٢٠ دقيقة.

- التوزيع الزمني للوحدات التدريبية:

المدة الزمنية للوحدات التدريبية (١٢) اثنا عشرة أسبوعاً بمعدل ثلاث وحدات أسبوعياً
زمن الوحدة (٩٠ : ١٢٠) دقيقة موزعة كالآتي:

أولاً: الجزء التمهيدي ويتضمن:

الإحماء (١٠-١٥) دقائق

مراجعة للتدريبات السابقة (١٥-٢٠) دقائق.

ثانياً: الجزء الرئيسي ويتضمن:

- **النشاط التطبيقي:** أداء تمارين لتطوير مستوى القدرات وعناصر اللياقة البدنية والحركية (٢٥-٣٠) دقائق

- **عمل منافسة :** للوقوف على مستوى التقدم (٣٠-٤٥) دقائق.

ثالثاً: الجزء الختامي ويتضمن:

- نشاط حر (٥) دقائق

- تمرينات تهدئة (٥) دقائق.

ويوضح الجدول رقم (٥) نموذج لوحدة تدريبية للتدريب بإسلوب المجموعات المصغرة المطبقة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

جدول (٥)

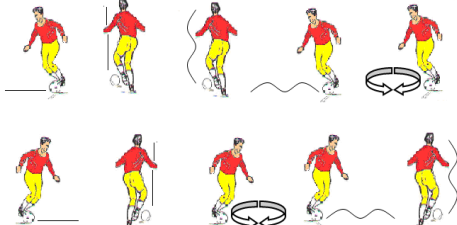
نموذج للوحدات التدريبية باستخدام التمرينات الجانبية المصغرة الأسبوع الرابع - الوحدة العاشرة

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة اليوم/ الأحد درجة الحمل : متوسط

مكان التدريب : ملاعب نادي الشرقية

الأهداف الرئيسية: التأكيد على التمرير والمراوغة والتصويب

الأهداف الفرعية: تنمية التوافق وتحمل الأداء والقدرة العضلية

أجزاء الوحدة	التمرينات الجانبية المصغرة	الزمن	زمن الأداء	زمن الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	التنفيذ
الإحماء الزمن الكلي ١٠ دقائق	٠ وقوف مواجهه الزميل () الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى ببطء مع سحب الكرة للجانب والعودة سريعاً للجانب الآخر ثم يكرر الزميل المواجه	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	إحماء بالكرة	كرات قدم أقماع	
	٠ وقوف مواجهه الزميل () الجرى بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى مع عمل مروحة بالقدمين على الكرة ثم يكرر الزميل المواجه	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	إحماء بالكرة		

تابع جدول (٥)

نموذج للوحدات التدريبية باستخدام التمرينات الجانبية المصغرة الأسبوع الرابع - الوحدة العاشرة

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة اليوم/ الأحد درجة الحمل : متوسط

مكان التدريب : ملاعب نادي الشرقية

الأهداف الرئيسية: التأكيد على التمرير والمراوغة والتصويب

الأهداف الفرعية: تنمية التوافق وتحمل الأداء والقدرة العضلية

أجزاء الوحدة	التمرينات الجانبية المصغرة	الزمن	زمن الأداء	زمن الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	التنفيذ
	وقوف مواجه الزميل (الجري بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى مع التمويه بالتصويب ثم الجري ثانيه ثم يكرر الزميل المواجه	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	إحماء بالكرة		
	وقوف فتحاً (رفع وخفض الكعبين عن الأرض بالتبادل	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	مرونه وإطاله		
	وقوف فتحاً (ثني الجذع أماماً أسفل	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	مرونه وإطاله	بدون أدوات	
	وقوف فتحاً . ثبات الوسط (طعن جهة اليمين	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	مرونه وإطاله		
	وقوف فتحاً . ثبات الوسط (طعن جهة اليسار	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	مرونه وإطاله		

تابع جدول (٥)

نموذج للوحدات التدريبية باستخدام التمرينات الجانبية المصغرة الأسبوع الرابع - الوحدة العاشرة

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة اليوم/ الأحد درجة الحمل : متوسط

مكان التدريب : ملاعب نادي الشرقية

الأهداف الرئيسية: التأكيد على التمرير والمراوغة والتصويب

الأهداف الفرعية: تنمية التوافق وتحمل الأداء والقدرة العضلية

أجزاء الوحدة	التمرينات الجانبية المصغرة	الزمن	زمن الأداء	زمن الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	التنفيذ
	وقوف فتحاً) جذب كعب القدم اليمنى خلفاً عالياً جهة المقعدة	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	مرونة وإطالة		
	وقوف فتحاً) جذب كعب القدم اليسرى خلفاً عالياً جهة المقعدة	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	مرونة وإطالة		
	وقوف فتحاً . ثبات الوسط (ثنى الجذع يميناً ويساراً بالتبادل	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	مرونة وإطالة		
	وقوف فتحاً . ثبات الوسط (دفع الحوض للأمام والخلف	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	مرونة وإطالة		
	وقوف فتحاً) دوران الذراعين للأمام	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	مرونة وإطالة		
	وقوف فتحاً (لفت الرقبة يميناً ويساراً بالتبادل	٣٠ ث	٣٠ ث	-	١	مرونة وإطالة		

تابع جدول (٥)

نموذج للوحدات التدريبية باستخدام التمرينات الجانبية المصغرة الأسبوع الرابع - الوحدة العاشرة

زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة اليوم/ الأحد درجة الحمل : متوسط

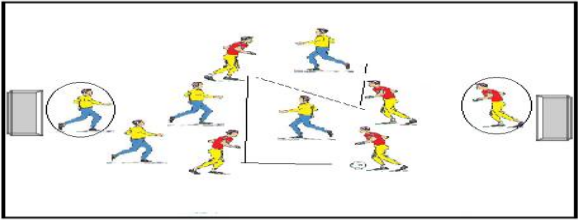
مكان التدريب : ملاعب نادي الشرقية

الأهداف الرئيسية: التأكيد على التمرير والمراوغة والتصويب

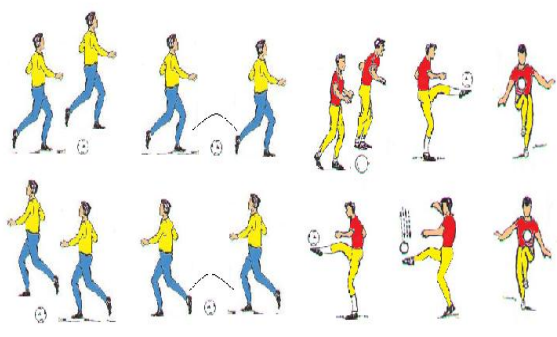
الأهداف الفرعية: تنمية التوافق وتحمل الأداء والقدرة العضلية

أجزاء الوحدة	التمرينات الجانبية المصغرة	الزمن	زمن الأداء	زمن الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	التنفيذ
١٥ دقيقة	تدريبات سرعة ورشاقة وتوافق المباراة ٣ ضد ٣ بدون مرمي ١ الأدوات المستخدمة : أقماع كبيرة، أقماع صغيرة، كرات قدم مساحة الملعب ١٥*٢٠ الزمن ٢٥: دقيقة على شوطين كل شوط ١٠ اق (يتخللها ٥ ق) راحة شرح التدريب : فريقان ٣ ضد ٣ + ٣ برعم جوكر فى المساحة المحدده عالياً ويلعب الفريقان عدد تمريرات وبدون مراوغة والفريق الذى يمرر مثلاً عدد 6					سرعة ورشاقة وتوافق		

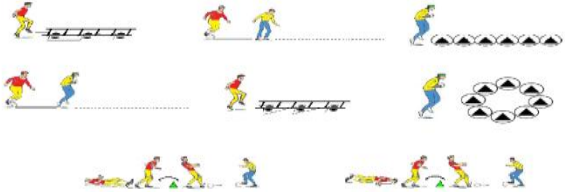
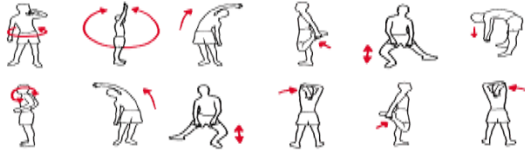
تابع جدول (٥)

أجزاء الوحدة	التمارين الجانبية المصغرة	الزمن	زمن الأداء	زمن الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	التنفيذ
) المباريات المصغرة (مباراة رقم (10) (٢٠ق)	تمريرات تحتسب هدف أو ويلعب الفريقان تمريرات عديدة مع إمكانية المراوغة والفريق الذي يصل لخط المرمى الخاص بالفريق المنافس يحتسب له هدف ويمكن الاعتماد على البرعم الجوكو في السند على واستغلال الزيادة العددية ملاحظات يراعيها المدرّب خلال الأداء -التأكيد على التمرير بباطن القدم -التأكيد على الظهور للزميل واللعب للأمام بصفه مستمره -التأكيد على التحرك للزميل بشكل مستمر -التأكيد على التحرك للأمام وفى المساحات الخالية	30ق	13ق	4ق	2	التأكيد على التمرير بباطن القدم والظهور للزميل واللعب للأمام بصفه مستمرة واستغلال الزيادة العددية	كرات قدم أقماع	 

تابع جدول (٥)

أجزاء الوحدة	التمارين الجانبية المصغرة	الزمن	زمن الأداء	زمن الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	التنفيذ
الجزء المهارى الزمن الكلى (٢٠ق)	(وقوف) أربع قطارات (أ، ب، ج، د) أ مواجه ب، ج مواجه د يقوم البرعم فى القطار أ بالتمرير إلى البرعم فى القطار ب المواجه ثم الجرى القطرى للوقوف لأخر القطار ج ثم يقوم برعم القطار ب برد التمرير للقطار أ وهكذا وبالمثل ج، د	٥ق	٩٠ث	٦٠ث	٢	التمرير	كرات قدم أقماع	
تابع الجزء المهارى الزمن الكلى ١٥ دقيقة	وقوف (أربع قطارات (أ، ب، ج، د) أ مواجه ب، ج مواجه د يقوم البرعم فى القطار أ بالتمرير إلى البرعم فى القطار ب المواجه ثم الجرى للوقوف لأخر القطار د ثم يقوم برعم القطار ب برد التمرير للقطار أ وهكذا وبالمثل	٥ق	٩٠ث	٦٠ث	٢	التمرير	كرات قدم أقماع	
	(وقوف) قطار واحد كل برعم معه كرة، يقوم البرعم أ برمى الكرة فى الهواء نصصف طائر هو يصوبها أ فى المرمى والتحرك إلى آخر القطار وهكذا	٣ق	٦٠ث	٣٠ث	٢	التصويب	كرات قدم أقماع	

تابع جدول (٥)

أجزاء الوحدة	التمارين الجانبية المصغرة	الزمن	زمن الأداء	زمن الراحة	التكرار	الغرض من التدريب	الأدوات	التنفيذ
	(وقوف) مواجهه الزميل (البرعم (أ) معه كرة والبرعم (ب) بدون يقوم البرعم (ب) بإستلام الكرة بباطن القدم الأيمن ثم تمريرها للبرعم (أ)	3ق	60ث	30ث	2	السيطرة		
	(وقوف) كل برعم معه كرة الجري بالكرة بالقدم اليمنى بوجه القدم الخارجى ببطء ثم بسرعة ثم ببطء مرة ثانية	4ق	90ث	30ث	2	المراوغة		
الجزء الخطى الزمن الكلى ١٠ق	(وقوف) البرعم (أ) يقف خلف البرعم (ب) داخل مربع مكون من أربعة براعم (ج) (د) (و) (ز) وكل منهما معه كرة، فمثلا يقوم البرعم (ج) بتمرير الكرة للبرعم (ب) ويحاول (أ) قطعها قبل أن تصل إلى (ب) دون أن يلمس قدمه ويراعى عملية التبديل (الأداء شبيه إيجابى ثم إيجابى)	5ق	4ق	60ث	1	قطع الكرة من المهاجم قبل أن تصل إليه (دفاعى)	كرات قدم أقماع	
١٠ دقائق	تقسيمه	١٠ ق	١٠ دقائق في ملعب كرة قدم					
الختام ٥ دقائق	(وقوف) الجري الخفيف فى مساحه صغيرة (وقوف) عمل مرجحات للزراعين والرجلين (جلوس طويل (عمل مرجحات للرجلين	٥ دقائق	٥ دقائق	-	١	الرجوع لحاله الطبيعية التى كان البرعم عليها قبل التدريب	بدون أدوات	

الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي وكل من القياسات القبلية والبعديّة على أرضية ملعب نادي الشرقية الرياضي خلال الفترة من يوم الأحد ٢٠٢٣/٥/٢١م إلى يوم الخميس ٢٠٢٣/٨/١٠م، وذلك أيام الأحد - الثلاثاء - الخميس من كل أسبوع وخلال (١٢) أسبوع بعدد (٣٦) وحده تدريبية على أن يكون زمن الوحدة التدريبية ما بين (٩٠-١٢٠)ق).

- القياسات القبلية

تم تطبيق القياسات القبلية يوم الخميس ٢٠٢٣/٥/١٨م، حيث تم إعطاء اللاعبين يوم راحة قبل البدء في البرنامج التدريبي.

- القياسات البعديّة

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والحركية بعد إعطاء اللاعبين يوم راحة وتم تطبيق الاختبارات بنفس الأسلوب الذي تم استخدامه في القياسات القبلية يوم الأحد ٢٠٢٣/٨/١٣م.

- المعالجات الإحصائية

إستخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات المستخرجة من قياسات البحث وذلك من خلال الأساليب والمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الألتواء.
- النسبة المئوية %.
- اختبار "ت" للفروق T. test.
- معامل الارتباط لبيرسون
- عرض النتائج ومناقشتها:
- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في إختبارات القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية قيد البحث ن ١ = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
النتائج البدنية	ثانية	٥,٤٢	٠,٣٣	٤,٣٤	٠,٢٣	١,٠٨	١٢,٨٧
	عدد	٢٣,٧٥	٢,٥٩	٣٣,٠٤	١,٧٨	٩,٢٩	١٤,١٧

تابع جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في إختبارات القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية قيد البحث ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
رفع الجذع عالياً من الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ث)	عدد	٣٤,٧١	٢,٢٢	٤٣,٠٨	٢,٧٥	٨,٣٧	١١,٣٥
الدفع الأقصى	متر	١٣,١٠	٠,٦١	١٧,١٦	٠,٨١	٤,٠٦	١٩,٢٠
الجرى بالكرة ٥٠ م من بداية متحركة	ث	٨,١٤	٠,٣٤	٥,٨٠	٠,٤٨	٢,٣٤	١٩,٠٨
إختبار الكرة المدفوعة	درجة	١,٥٤	٠,٥١	٢,٥٨	٠,٥٠	١,٠٤	٨,٢٣
التمريرة الحائطية علي حائط التدريب	ثانية	١٣,٤٩	٠,٨٧	١١,١٠	٠,٦٧	٢,٣٩	١٠,٤٣
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٤,٧٩	١,١٠	٨,٢٩	١,١٦	٣,٥٠	٩,١٤

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧١٤

يوضح الجدول رقم (٦) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لمستوي القدرات البدنية لدى المجموعة التجريبية من البراعم عينة البحث، حيث كانت هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لصالح القياسات البعدية في جميع إختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في إختبارات القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة قيد البحث ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الجرى الإرتدادي بالكرة	ثانية	٥,٥١	٠,٢٩	٤,٨٢	٠,٢٤	٠,٦٩	* ٨,٧٩
الإنطاح المائل ثني الذراعين (٦٠ث)	عدد	٢٣,٨٣	٢,٠١	٢٦,٧٥	١,٥٧	٢,٩٢	* ٥,٤٩

تابع جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في إختبارات القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة قيد البحث $n = 24$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
رفع الجذع عالياً من الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ ث)	عدد	٣٤,٥٤	٢,٤٣	٣٩,١٧	٢,٢٦	٤,٦٣	* ١,٩٢
الدفع الأقصى	متر	١٣,٢١	٠,٧٠	١٥,٠٨	٠,٩٣	١,٨٧	* ٧,٧٠
الجري بالكرة ٥٠ م من بداية متحركة	ث	٨,٢٦	٠,٢٨	٦,٩٦	٠,٦١	١,٣	* ٩,٢٨
إختبار الكرة المدفوعة	درجة	١,٤٦	٠,٦٦	٢,٠٤	٠,٤٦	٠,٥٨	* ٣,٤٥
التمريرة الحائطية علي حائط التدريب	ثانية	١٣,٣٧	٠,٥٣	١٢,٦٣	١,٤٩	٠,٧٤	* ٢,٢٤
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٤,٧٥	١,٠٧	٦,٢١	١,١٠	١,٤٦	* ٤,٥٦

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 1,714$

يوضح الجدول رقم (٧) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمستوي القدرات البدنية لدى عينة المجموعة الضابطة من البراعم، حيث كانت هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح القياسات البعديّة في جميع إختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة.

جدول (٨)

نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة في إختبارات القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية قيد البحث

م	الاختبارات	القياس		الفرق بين القياسين	نسب التحسن %
		القبلي	البعدي		
١	الجري الإرتدادي بالكرة	٥,٤٢	٤,٣٤	١,٠٨	% ١٩,٩٢
٢	الإنبطاح المائل ثني الذراعين (٦٠ ث)	٢٣,٧٥	٣٣,٠٤	٩,٢٩	% ٣٩,١١
٣	رفع الجذع عالياً من الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ ث)	٣٤,٧١	٤٣,٠٨	٨,٣٧	% ٢٤,١١

تابع جدول (٨)

نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية في إختبارات القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية قيد البحث

م	الاختبارات	القياس		الفروق بين القياسين	نسب التحسن %
		القبلي	البعدي		
٤	إختبار الدفع الأقصى	١٣,١٠	١٧,١٦	٤,٠٦	٣٠,٩٩%
٥	الجري بالكرة ٥٠م من بداية متحركة	٨,١٤	٥,٨٠	٢,٣٤	٢٨,٧٤%
٦	إختبار الكرة المدفوعة	١,٥٤	٢,٥٨	١,٠٤	٦٧,٥٣%
٧	التمريرة الحائطية على حائط التدريب	١٣,٤٩	١١,١٠	٢,٣٩	١٧,٧١%
٨	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٤,٧٩	٨,٢٩	٣,٥٠	٦٣,٦٧%

يوضح الجدول رقم (٨) الفروق في نسب التحسن بين القياسين البعدي والقبلي للقدرات البدنية لدى براعم المجموعة التجريبية، أن هناك فروق في نسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بنسب تراوحت ما بين (١٧,٧١% الي ٦٧,٥٣%) عند مقارنته بالقياس القبلي.

جدول (٩)

نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية في إختبارات القدرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة قيد البحث

م	الاختبارات	القياس		الفروق بين القياسين	نسب التحسن %
		القبلي	البعدي		
١	الجري الإرتدادي بالكرة	٥,٥١	٤,٨٢	٠,٦٩	١٢,٥٢%
٢	الإنبطاح المائل ثني الذراعين (٦٠ث)	٢٣,٨٣	٢٦,٧٥	٢,٩٢	١٢,٢٥%
٣	رفع الجذع عالياً من الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ث)	٣٤,٥٤	٣٩,١٧	٤,٦٣	١٣,٤٠%
٤	إختبار الدفع الأقصى	١٣,٢١	١٥,٠٨	١,٨٧	١٤,١٥%
٥	الجري بالكرة ٥٠م من بداية متحركة	٨,٢٦	٦,٩٦	١,٣	١٥,٧٣%
٦	إختبار الكرة المدفوعة	١,٤٦	٢,٠٤	٠,٥٨	٣٩,٧٢%
٧	التمريرة الحائطية على حائط التدريب	١٣,٣٧	١٢,٦٣	٠,٧٤	٥,٥٣%
٨	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٤,٧٥	٦,٢١	١,٤٦	٣٠,٧٣%

يوضح الجدول رقم (٩) الفروق في نسب التحسن بين القياسين البعدي والقبلي للقدرات البدنية لدى براعم المجموعة الضابطة، أن هناك فروق في نسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة بنسب تراوحت ما بين (٥,٥٣% الي ٣٩,٧٢%) عند مقارنته بالقياس القبلي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في إختبارات القدرات الحركية لدى أفراد المجموعة التجريبية قيد البحث ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التصويب بالقدم علي الدوائر المتداخلة	درجة	٢,٦٦	٠,٨٢٢	٤,٧٣	٠,٥٨	٢,٠٧	*٩,٨٦
الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠ × ١٠ سم	ثانية	١٦,٢٣	٠,٨٢٥	٢٥,٧١	٥,٦٨	٩,٤٨	*٧,٩٢
المرافعة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	ثانية	٤٤,٣٢	٠,٦٧٤	٣٦,١٧	٣,٦٣	٨,١٥	*١٠,٥٨
الانتقال فوق العلامات	ثانية	٢٨,٨٣	٠,٧٠١	٢٢,٢٣	٣,٢٩	٦,٦٠	*٩,٤١
الإستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	درجة	٦,٠٨	٠,٢٦٥	٨,١١	١,١٨	٢,٠٣	*٨,٠٥

نظرة عامة على النتائج

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٧١٤

يوضح الجدول رقم (١٠) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمستوي القدرات الحركية لدى أفراد المجموعة التجريبية من البراعم، حيث كانت هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح القياسات البعديّة في جميع إختبارات القدرات الحركية قيد الدراسة.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في إختبارات القدرات الحركية لدى أفراد المجموعة الضابطة قيد البحث ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التصويب بالقدم علي الدوائر المتداخلة	درجة	٢,٥٧	٠,٥٨١	٣,٦٩	٠,٧٤	١,١٢	*٥,٧١
الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠ × ١٠ سم	ثانية	١٥,٩٩	٠,٦٥٨	٢٠,٣٥	١,٩٢	٤,٣٦	*١٠,٣٠

نظرة عامة على النتائج

تابع جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في إختبارات القدرات الحركية لدى أفراد المجموعة الضابطة قيد البحث $n = 24$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	ثانية	٤٥,٠٧	٠,٤٤٣	٤٠,٧١	٢,١١	٤,٣٦	*٩,٦٩
الانتقال فوق العلامات	ثانية	٢٨,٥٥	٠,٢٩٨	٢٤,٨١	١,٥٧	٣,٧٤	*١١,٢٢
الإستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	درجة	٦,١٣	٠,٣١٢	٧,٣٣	١,٠٩	١,٢٠	*٥,٠٧

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 1,714$

يوضح الجدول رقم (١١) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمستوي القدرات الحركية لدى مجموعة البحث الضابطة من البراعم، حيث كانت هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح القياسات البعديّة في جميع إختبارات القدرات الحركية قيد الدراسة.

جدول (١٢)

نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة في إختبارات القدرات الحركية لدى أفراد المجموعة التجريبية قيد البحث

م	الاختبارات	القياس		الفرق بين القياسين	نسب التحسن %
		القبلي	البعدي		
١	التصويب بالقدم على الدوائر المتداخلة	٢,٦٦	٤,٧٣	٢,٠٧	٧٧,٨١%
٢	الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠ × ١٠ سم	١٦,٢٣	٢٥,٧١	٩,٤٨	٥٨,٤١%
٣	المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	٤٤,٣٢	٣٦,١٧	٨,١٥	١٨,٣٨%
٤	الانتقال فوق العلامات	٢٨,٨٣	٢٢,٢٣	٦,٦٠	٢٢,٨٩%
٥	الإستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	٦,٠٨	٨,١١	٢,٠٣	٣٣,٣٨%

يوضح الجدول رقم (١٢) الفروق في نسب التحسن بين القياسات البعديّة عن القياسات القبلية للقدرات الحركية لدى البراعم عينة المجموعة التجريبية، حيث أكدت علي وجود فروق في نسب التحسن لصالح القياسات البعديّة لأفراد المجموعة التجريبية بنسب تراوحت ما بين (١٨,٣٨% الي ٧٧,٨١%) عند مقارنتها بالقياسات القبلية للقدرات البدنية قيد البحث.

جدول (١٣)

نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية في إختبارات القدرات الحركية لدى أفراد المجموعة الضابطة قيد البحث

م	الاختبارات	القياس		الفروق بين القياسين	نسب التحسن %
		القبلي	البعدي		
١	الجرى الإرتدادي بالكرة	٥,٥١	٤,٨٢	١,١٢	٢٠,٣٢ %
٢	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين (٦٠ ث)	٢٣,٨٣	٢٦,٧٥	٤,٣٦	١٨,٢٩ %
٣	رفع الجذع عالياً من الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ ث)	٣٤,٥٤	٣٩,١٧	٤,٣٦	١٢,٦٢ %
٤	التمريرة الحائطية على حائط التدريب	١٣,٣٧	١٢,٦٣	٣,٧٤	٢٥,٩٥ %
٥	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٤,٧٥	٦,٢١	١,٢٠	٢٥,٢٦ %

يوضح الجدول رقم (١٣) الفروق في نسب التحسن بين القياسات البعدية عن القياسات القبلية للقدرات الحركية لدى البراعم عينة المجموعة الضابطة، حيث أكدت علي وجود فروق في نسب التحسن لصالح القياسات البعدية بنسب تراوحت ما بين (١٢,٦٢ % الي ٢٥,٩٥ %) عند مقارنتها بالقياسات القبلية للقدرات الحركية قيد البحث.

في ضوء العرض السابق للنتائج التي أظهرتها الجداول أرقام (٦، ٧، ٨، ٩) والتي تظهر مدي تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام التمرينات الجانبية المصغرة من فروق ذات دلالة معنوية علي مستوي القدرات البدنية لدى براعم أكاديمية كرة القدم أفراد المجموعة التجريبية وكذلك تأثير التدريبات البدنية المهارية من فروق ذات دلالة معنوية والمطبقة علي أفراد المجموعة الضابطة، وما قد أكدته نتائج حساب نسب التحسن للمجموعتين، حيث تراوحت نسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ما بين (١٧,٧١ % الي ٦٧,٥٣ %) عند مقارنته بالقياس القبلي، وتراوحت نسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة ما بين (٥,٥٣ % الي ٣٩,٧٢ %) عند مقارنته بالقياس القبلي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى التخطيط العلمي السليم للبرنامج التدريبي المقترح المطبق علي أفراد المجموعة التجريبية بإستخدام التمرينات الجانبية المصغرة بصفة عامة في تطوير الصفات البدنية لدى براعم كرة القدم من خلال ما توفره تلك التمرينات النوعية من أداء حركي والمواقف التي تمارس في ملاعب مصغرة مثيلة للمباريات كتغيير الاتجاه وسرعة الحركة والانتقال السريع، أن الألعاب الجانبية المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين مختلف الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب الثقة والذكاء في القدرات البدنية كالسرعة والقوة والرشاقة وان الرغبة في اللعب والتعاون المتبادل من أجل المساهمة في الأرتقاء بنوعية اللعب وتحقيق أداء افضل واستعراض جذاب.

كما يعزو الباحث النتائج الإيجابية التي أظهرتها القياسات البعدية للمجموعة الضابطة من التأثير بشكل واضح علي مستوى القدرات البدنية نتيجة لطبيعة أداء التمرينات المستخدمة أثناء العملية التدريبية لمدرّب الفريق، حيث لا تعتمد على أسس علمية من حيث شدة التمرين وعدد التكرارات وفترات الراحة بحيث ظهر أثر التدريب على مستوى القدرات البدنية.

ويشير أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣م) إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب المتغيرات البدنية". (٩٨ : ٢)

كما أن التطور الحاصل في القدرات البدنية لأفراد المجموعة الضابطة يرجع الي أن المنهج المتبع كان يعتمد بشكل كبير على تدريب السباقات والمنافسات في وحداتهم التدريبية مما أدى إلي التطور في تلك المتغيرات، وكذلك إن القدرات البدنية تعتمد بدرجة كبيرة على الصفات والخصائص الوراثية التي يتصف بها الفرد ويحتاج إلى تكرار المستمر في تدريباتهم اليومية.

وتؤكد كلا من نوال العبيدي، وفاطمة المالكي (٢٠٠٨م) إن تمارين المنافسة والسباق لها دور مهم بمرحلة الإعداد الخاص والتمارين التحسينية المتقدمة والتي لها تأثير مباشر في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة وهي الوسيلة الرئيسية لتحقيق أغراض مرحلة الإعداد الخاص. (٢٨ : ٢٨)

أما فيما يتعلق بالنتائج التي أظهرتها الجداول أرقام (١٠، ١١، ١٢، ١٣) والتي تظهر مدي تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام التمرينات الجانبية المصغرة من فروق ذات دلالة معنوية علي مستوى القدرات الحركية لدي براعم أكاديمية كرة القدم أفراد المجموعة التجريبية وكذلك تأثير التدريبات البدنية المهارية من فروق ذات دلالة معنوية والمطبقة علي أفراد المجموعة الضابطة، وما قد أكدته نتائج حساب نسب التحسن للمجموعتين، حيث تراوحت نسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ما بين (١٨,٣٨٪ الي ٧٧,٨١٪) عند مقارنته بالقياس القبلي، وتراوحت نسب التحسن لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة ما بين (١٢,٦٢٪ الي ٢٥,٩٥٪) عند مقارنته بالقياس القبلي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي أفراد المجموعة التجريبية بإستخدام التمرينات الجانبية المصغرة ذو تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية لدى براعم كرة القدم يحتوي تدريبات متنوعة من حيث الأهداف والشروط ومشوقة وجاذبة للاعبات، عن أنها تمثل مواقف لعب حقيقية مشابهة لتلك التي تحدث في المباريات، وذلك بسبب القدرة على حسن التصرف بالكرة تحت ضغط المنافس، كما وأنها تعمل على تطوير دقة

التمرير والتصويب وسرعة الانتقال بالجري بالكرة إلى المساحات الفارغة، وزيادة الإدراك والرؤية الواسعة لميدان اللعب.

ويفسر الباحث التحسن في مستوى القدرات الحركية إلى احتواء البرنامج التدريبي على التدريبات المهارية من خلال مواقف اللعب المتعددة وفي مساحات متباينة وما يتشابه مع سرعة ودقة الأداء أثناء المباراة مع التركيز على الأداء تحت ضغط المنافس.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة حسن أبو عبده وآخرون (٢٠٢٢م) (٨) التي كشفت عن تأثير الألعاب المصغرة في كرة القدم على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الأصاغر (١٤-١٦) سنة، وأظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبارات دقة التمرير ودقة التصويب ودقة الاستقبال في الاختبار القبلي مقارنة بالاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وانتقلت أيضاً مع نتائج دراسة *Rumi Doewes, et al* (٢٠٢٠م) (٣٨) التي أظهرت تأثير برنامج تدريبي مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية مهارات تمرير الكرة، تصويب الكرة، وأظهرت أن البرنامج التدريبي المقترح له دور إيجابي في تحسين مهارة التمرير ومهارة التهديف في كرة القدم لفئة المدارس.

وانتقلت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "أثاناسيوس وإيلفثيريوس Athanasios, Eleftherios" (٢٠٠٩م) (٣٢) التي أظهرت أثر الملاعب الجانبية المصغرة على الأداء البدني والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، وأظهرت النتائج أن الملاعب المصغرة طورت بشكل إيجابي اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

وانتقلت أيضاً مع نتائج دراسة روني تهوكونتي *Ronny Tchokonte* (٢٠١١م) (٤٦) التي أظهرت تأثير الألعاب المصغرة على تكيف وتحضير البدني لمحتري كرة القدم، وأظهرت النتائج أن الألعاب المصغرة أثرت إيجابياً على عنصر الرشاقة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم. في ضوء العرض السابق للنتائج التي أكدت علي صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على "وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوي المعنوية (٠,٠٥) لصالح القياسات البعيدة عند مقارنتها بالقياسات القبلية في مستوي القدرات البدنية والحركية لدى البراعم أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة".

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث ن = ١ = ن = ٢ = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±		
الجري الإرتدادي بالكرة	ثانية	٤,٣٤	٠,٢٣	٤,٨٢	٠,٢٤	٠,٤٨	*٦,٩٢
الإنبطاح المائل ثني الذراعين (٦٠ ث)	عدد	٣٣,٠٤	١,٧٨	٢٦,٧٥	١,٥٧	٦,٢٩	*١٧,٩٧
رفع الجذع عالياً من الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ ث)	عدد	٤٣,٠٨	٢,٧٥	٣٩,١٧	٢,٢٦	٣,٩١	*٧,٤٥
اللدفع الأقصى	متر	١٧,١٦	٠,٨١	١٥,٠٨	٠,٩٣	٢,٠٨	*١١,٤٣
الجري بالكرة ٥٠ م من بداية متحركة	ث	٥,٨٠	٠,٤٨	٦,٩٦	٠,٦١	١,١٦	*١٠,١٣
إختبار الكرة المدفوعة	درجة	٢,٥٨	٠,٥٠	٢,٠٤	٠,٤٦	٠,٥٤	*٤,٩٧
التمريرة الحائطية علي حائط التدريب	ثانية	١١,١٠	٠,٦٧	١٢,٦٣	١,٤٩	١,٥٣	*٦,٣٥
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٨,٢٩	١,١٦	٦,٢١	١,١٠	٢,٠٨	*٨,٨٢

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧١٤

يوضح الجدول رقم (١٤) دلالة الفروق بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوي القدرات البدنية، حيث كانت هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح المجموعة التجريبية في جميع إختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في إختبارات القدرات الحركية قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التصويب بالقدم علي السدود المتداخلة	درجة	٤,٧٣	٠,٥٨	٣,٦٩	٠,٧٤	١,٠٤	*٧,٥٠
الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠ × ١٠ سم	ثانية	٢٥,٧١	٥,٦٨	٢٠,٣٥	١,٩٢	٥,٣٦	*٦,٠٦
المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	ثانية	٣٦,١٧	٣,٦٣	٤٠,٧١	٢,١١	٤,٥٤	*٧,٣٣
الانتقال فوق العلامات	ثانية	٢٢,٢٣	٣,٢٩	٢٤,٨١	١,٥٧	٢,٥٨	*٤,٨٠
الإستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	درجة	٨,١١	١,١٨	٧,٣٣	١,٠٩	٠,٧٨	*٣,٢٩

نظر الباحث

* قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٧١٤

يوضح الجدول رقم (١٥) دلالة الفروق بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوي القدرات الحركية، حيث كانت هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) لصالح المجموعة التجريبية في جميع إختبارات القدرات الحركية قيد الدراسة

جدول (١٦)

نسب التحسن بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات	القياس البعدي		الفروق بين القياسين	نسب التحسن %
		ضابطة	تجريبية		
١	الجري الإرتدادي بالكرة	٤,٨٢	٤,٣٤	٠,٤٨	١١,٠٦%
٢	الإنبطاح المائل ثني الذراعين (٦٠ ث)	٢٦,٧٥	٣٣,٠٤	٦,٢٩	١٩,٠٤%
٣	رفع الجذع عالياً من الرقود. تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ ث)	٣٩,١٧	٤٣,٠٨	٣,٩١	٩,٠٨%
٤	الدفع الأقصى	١٥,٠٨	١٧,١٦	٢,٠٨	١٢,١٢%

تابع جدول (١٦)

نسب التحسن بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة
في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات	القياس البعدي		الفروق بين القياسين	نسب التحسن %
		ضابطة	تجريبية		
٥	الجرى بالكرة ٥٠ م من بداية متحركة	٦,٩٦	٥,٨٠	١,١٦	٢٠,٠٠%
٦	إختبار الكرة المدفوعة	٢,٠٤	٢,٥٨	٠,٥٤	٢٠,٩٣%
٧	التمريرة الحائطية على حائط التدريب	١٢,٦٣	١١,١٠	١,٥٣	١٣,٧٨%
٨	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٦,٢١	٨,٢٩	٢,٠٨	٢٥,٠٩%

يوضح الجدول رقم (١٦) الفروق في نسب التحسن بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية، حيث أكدت علي وجود فروق في نسب التحسن لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية بنسب تراوحت ما بين (٩,٠٨% الي ٢٥,٠٩%) عند مقارنتها بالقياسات القبلية للقدرات البدنية قيد البحث.

جدول (١٧)

نسب التحسن بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في إختبارات
القدرات الحركية قيد البحث

م	الاختبارات	القياس البعدي		الفروق بين القياسين	نسب التحسن %
		ضابطة	تجريبية		
١	التصويب بالقدم على الدوائر المتداخلة	٣,٦٩	٤,٧٣	١,٠٤	٢١,٩٨%
٢	الوقوف بالقدم الطولية علي مكعب خشبي ١٠ × ١٠ سم	٢٠,٣٥	٢٥,٧١	٥,٣٦	٢٠,٨٤%
٣	المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م	٤٠,٧١	٣٦,١٧	٤,٥٤	١٢,٥٥%
٤	الإنقال فوق العلامات	٢٤,٨١	٢٢,٢٣	٢,٥٨	١١,٦٠%
٥	الإستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب	٧,٣٣	٨,١١	٠,٧٨	٩,٦١%

يوضح الجدول رقم (١٧) الفروق في نسب التحسن بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات الحركية، حيث أكدت علي وجود فروق في نسب التحسن لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية بنسب تراوحت ما بين (٩,٦١% الي ٢١,٩٨%) عند مقارنتها بالقياسات القبلية للقدرات الحركية قيد البحث.

في ضوء العرض السابق للنتائج التي أظهرتها الجداول أرقام (١٤، ١٥، ١٦، ١٧) والتي تظهر الفروق بين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والحركية والتي جاءت لتوضح مدي تأثير برنامج التمرينات الجانبية المصغرة المقترح عن البرنامج الحركي المطبق علي المجموعة الضابطة، حيث أظهرت النتائج أن إستخدام التمرينات

الجانبية المصغرة كان له تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات البدنية والحركية لدى براعم المجموعة التجريبية بصورة أكبر من برنامج المجموعة الضابطة ناشئي كرة القدم عينة البحث. وهذا ما أكدته نتائج مقارنة نسب التحسن بين القياسات البعدية للمجموعتين، حيث تراوحت نسب تحسن مستوى القدرات البدنية ما بين (٩,٠٨٪ الي ٢٥,٠٩٪) لصالح المجموعة التجريبية، وتراوحت نسب تحسن مستوى القدرات الحركية ما بين (٩,٦١٪ الي ٢١,٩٨٪) لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الفرضية وتفسيرها إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي لما تضمنه البرنامج التدريبي من تمرينات لتنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية باستخدام التدريبات الجانبية المصغرة خلال مدة (٣) شهور حيث تم تنمية مستوى القدرات البدنية من خلال التدرج في تنمية مستوى القدرات البدنية خلال تبادل العمل الهوائي واللاهوائي لتحسين مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي وتحسين مستوى القدرة العضلية والقوة والتي انعكست على تحسين نتائج اختبارات التحمل والقوة والسرعة والرشاقة، كما تضمن البرنامج التدريبي تدريبات المرونة في جزء الإحماء مما كان له تأثير إيجابي على تحسين جميع اختبارات القدرات البدنية لعينة البحث قيد الدراسة.

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه *Bop Davis et al* (١٩٩٥م) من أن القدرات البدنية الخاصة لها دور أساسي في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء و الإنجاز حيث يتميز رياضة كرة القدم بمجموعة من القدرات البدنية لميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية المختلفة من المشاكل التي تواجه المتخصصين في المجال الرياضي و لما في ذلك من أهمية كبيرة في تطوير برامج التدريب الرياضي. (٣٦: ١٧٨)

كما تتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة *Buchheit et al* (٢٠١٠م) والتي أظهرت نتائجها أن البرامج التدريبية المقننة في اتجاه العمل اللاهوائي تؤدي إلى تحسين مستوى السرعة والقدرة الانفجارية وهو ما يتفق مع نتائج البحث حيث تحسنت نتائج اختبارات السرعة والقدرة العضلية نتيجة لتدريبات القوة والقدرة والسرعة. (٣٣: ٢١٠)

هو ما يوضح التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي قيد الدراسة وفي هذا الصدد يوضح حسن أبو عبده (٢٠١٧م) إن تخطيط التدريب في كرة القدم يلعب دوراً هاماً وأساسياً في تقدم وتحسين مستوى الانجاز للاعبين والتقدم بالحالة التدريبية لهم من خلال ترتيب الواجبات والمتطلبات الرئيسية التي تحقق أهداف الخطة الموضوعية. (٦: ١١٨)

ويتفق هذا مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم (٢٠١٤م) أن يتم الارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة من خلال التدريبات المشابه للأداء خلال المباراة في جزء الإعداد البدني الخاص

يؤدي إلى إكساب الناشئ القدرات البدنية الخاصة والضرورية لنشاط كرة القدم، والتي أجمع الخبراء على أنها خمس وهي القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة. (٥٣ : ٢٤)

كما تتفق نتائج الدراسة مع ما يشير إليه *Rully et al.* (٢٠٠٣م) في أن التدريبات البدنية باستخدام الكرة في ألعاب المساحات الصغيرة تساعد على تطوير مستوى القدرات البدنية في اتجاه التحمل والقوة والسرعة. (٦٥ : ٤٧)

ويتفق الباحث مع ما أشار إليه *سراج عبد المنعم* (٢٠٠٧م) من أن التدريبات الخاصة تتم بالتركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد وبعد أن يكون الرياضي قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والقوة والتوازن والتوافق والدقة والمرونة حيث أن إهمال أي عنصر من هذه العناصر قد يعرض اللاعب إلى الإصابة إذا لم يكن قد أعد جيداً بالنسبة لتلك العناصر ويحتاج اللاعب إلى الرشاقة عند إدماج عدة مهارات حركية في أداء واحد أو أداءات متنوعة بدقة عالية تحت ظروف مستقرة كالتي تحدث في كرة القدم. (١٤ : ١٠٢)

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة *سالم حسناوي* (٢٠١٢م) (١٢)، *خضري* (٢٠١٠م) (١٠) والتي توصلت نتائجها الحصول على نسب تحسن بين مستوى القياسات القبليّة - البعدية حيث تؤدي التدريبات الفنية باستخدام الأساليب الحديثة لتطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة، وهو ما يرجعه الباحث في السبب في تفوق نسب الفرق في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة والتي كانت لصالح المجموعة التجريبية نتيجة لم تضمنه البرنامج التدريبي من تدريبات شاملة باستخدام أسلوب التدريبات الجانبية المصغرة وهو الأسلوب الذي تعتمد عليه أغلب الفرق الأوروبية في تدريب كرة القدم الحديثة لاكتساب وتطوير مستوى الأداءات الفنية والخطية والتي تنعكس على مستوى القدرات البدنية حيث يتطلب هذا الأسلوب استدامة اللاعبين في الحركة بصورة مستمرة من خلال نقل الكرة بين اللاعبين كما يوفر هذا الأسلوب التنافس بين اللاعبين بصورة مستمرة مما يتعكس على تطور مستوى أدائهم البدني.

أما فيما يتعلق بالنتائج التي تظهر مقارنة تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الجانبية المصغرة المطبق على أفراد المجموعة التجريبية وكذلك تأثير التدريبات البدنية المهارية المطبقة على المجموعة الضابطة عن وجود فروق معنوية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عند مقارنتها بالقياسات البعدية للمجموعة الضابطة على مستوى القدرات الحركية.

حيث يعزو الباحث معنوية فروق المجموعة التجريبية على الضابطة إلى أفضلية المنهج المستخدم من خلال تصميم تمارين وفق أسلوب الألعاب الجانبية المصغرة من خلال استخدام وتطبيق النماذج التدريبية المعدة بالتمارين الجانبية المصغرة والتدريبات التي ساهمت بتحسين

مستوى بعض المتطلبات البدنية والحركية للاعبين كرة القدم، فضلاً عن طريقة تنفيذ الوحدات التدريبية اليومية بطريقة التدرج والتموج في درجات الحمل التدريبي وتوزيعها المنظم في النماذج التدريبية بالتمارين الجانبية المصغرة وضمن البرنامج التدريبي، كان له دوراً في الارتقاء بمستوى أداء لاعبي عينة البحث الأساسية بالمتطلبات البدنية، ويمارس الأفراد عينة البحث التجريبية نماذج لمهارات حركية متعددة مع التكرار دون ملل، كما أن المواقف المختلفة داخل اللعب تمنح الأفراد المشتركين فرص التفاعل مع بعضهم البعض.

يتفق كل من سراج الدين محمد (٢٠٠٧م) وقاسم لزام (٢٠١٠م) أن الحالة البدنية للاعبين كرة القدم هي التي تحدد إلى حد كبير كفاءة الأداء المهاري والخططي وعندما لا تتوفر يفشل اللاعب في أداء المهارات الفنية بطريقة سليمة، وأن جميع الطرق والوسائل التي يتبعها المدربون في عملية التدريب لإعداد اللاعبين غرضها الوصول بهم إلى إتقان المهارات الأساسية بسهولة مع سرعة تنفيذ الأداء وبأسلوب رفيع على وفق متطلبات اللعب. (١٣: ١٥٤) (١٦: ٢٥٤)

إذ يتحسن ويتطور مستوى البرعم بكرة القدم في تلك الصفات، ويجب أن يندمج التعليم والتدريب بالمتعة والسرور والترويح، فكل هذا موجودة في التمارين الجانبية المصغرة حيث يكسب البرعم خبرات تساعده مستقبلاً لكي يكون لاعباً مميزاً، ويجب أن يكون التدريب مؤثر وليس قوياً حتى لا يتعرض البرعم للإصابة وتلك التدريبات يتحول إلى تنافسية مبسطة والتدريبات ذات السرعة المتوسطة وتزداد إلى السرعة والشدة المرتفعة حتى يرتفع مستوى الخاص بهم. (٣٧: ٢١٦)

في ضوء العرض السابق للنتائج حيث أكدت علي صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على " وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوي المعنوية (٠,٠٥) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عند مقارنتها بالقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات البدنية والحركية قيد البحث ".
الاستخلاصات:

- في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث، إستخلص الباحث ما يلي :
- ١- أثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات الجانبية في تحسين مستوى القدرات البدنية والحركية لبراعم أكاديمية كرة القدم بنادي الشرقية الرياضي.
 - ٢- البرنامج المطبق علي أفراد المجموعة الضابطة كان له تأثير إيجابي في مستوى القدرات البدنية والحركية لبراعم أكاديمية كرة القدم بنادي الشرقية الرياضي.

- ٣- أظهرت نتائج حساب نسب تحسن القدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية عن وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع إختبارات القدرات البدنية والحركية قيد البحث وكانت علي النحو التالي:
- كانت أعلى نسبة تحسن في إختبارات القدرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (٦٧,٥٣٪) لصالح القياس البعدي لإختبار الكرة المدفوعة، بينما كانت أقل نسبة هي (١٧,٧١٪) لصالح القياس البعدي لإختبار التمريره الحائطية علي حائط التدريب.
 - كانت أعلى نسبة تحسن في إختبارات القدرات الحركية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (٧٧,٨١٪) لصالح القياس البعدي لإختبار التصويب بالقدم علي الدوائر المتداخلة، بينما كانت أقل نسبة هي (١٨,٣٨٪) لصالح القياس البعدي لإختبار المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م.
- ٤- أظهرت نتائج حساب نسب تحسن القدرات البدنية والحركية للمجموعة الضابطة عن وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع إختبارات القدرات البدنية والحركية قيد البحث وكانت علي النحو التالي:
- كانت أعلى نسبة تحسن في إختبارات القدرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (٣٩,٧٢٪) لصالح القياس البعدي لإختبار الكرة المدفوعة، بينما كانت أقل نسبة هي (٥,٥٣٪) لصالح القياس البعدي لإختبار التمريره الحائطية علي حائط التدريب.
 - كانت أعلى نسبة تحسن في إختبارات القدرات الحركية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (٢٥,٩٥٪) لصالح القياس البعدي لإختبار التمريره الحائطية علي حائط التدريب، بينما كانت أقل نسبة هي (١٢,٦٢٪) لصالح القياس البعدي لإختبار رفع الجذع عالياً من الرقود تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ ث).
- ٥- أظهرت نتائج مقارنة القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة عن وجود فروق معنوية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في مستوي القدرات البدنية والحركية قيد البحث.
- ٦- أظهرت نتائج حساب نسب تحسن القياسات البعدية للقدرات البدنية والحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عن فروق لصالح المجموعة التجريبية وكانت علي النحو التالي:
- كانت أعلى نسبة تحسن في إختبارات القدرات البدنية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية وكانت (٢٥,٠٩٪) لصالح إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف، بينما

- كانت أقل نسبة هي (٩,٠٨٪) لصالح إختبار رفع الجذع عالياً من الرقود تشبيك اليدين خلف الرأس (٦٠ ث).
- كانت أعلى نسبة تحسن في إختبارات القدرات الحركية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية وكانت (٢١,٩٨٪) لصالح إختبار التصويب بالقدم علي الدوائر المتداخلة، بينما كانت أقل نسبة هي (١٢,٦٢٪) لصالح إختبار الإستلام مع الدوران ثم الجري ثم التصويب.
- ٧- يوفر استخدام التدريبات الجانبية السمة التنافسية بين اللاعبين بصورة مستمرة مما ينعكس على تطور مستوى أدائهم البدني.
- ٨- يساعد استخدام التدريبات الجانبية في تطور مستوى الاداء الحركي لدى اللاعبين.
- ٩- يلعب استخدام التدريبات الجانبية دوراً هاماً وأساسياً في تحسن مستوى الانجاز والتقدم بالحالة التدريبية للاعبين.
- التوصيات :**
- في ضوء ماتم التوصل اليه من إستخلاصات، يوصي الباحث بما يلي :
- ١- الاعتماد على التدريبات الجانبية في برامج إعداد البراعم في أكاديميات كرة القدم وكذلك برامج إعداد الناشئين خلال فترات الموسم التدريبي.
- ٢- استخدام التدريبات الجانبية في تحسين مستوى القدرات البدنية باستخدام الكرة.
- ٣- إجراء المزيد من الأبحاث التي تهتم بالبحث عن الأساليب التدريبية الحديثة في كرة القدم والتي تستهدف تطوير مستوى الحالة التدريبية للبراعم والناشئين.
- ٤- إجراء أبحاث أخرى باستخدام أساليب التدريب على الاداءات المهارية والخططية في كرة القدم لتطوير مستوى الاداءات المهارية والخططية لبراعم كرة القدم
- ٥- تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم في البحث من قبل مدربي أكاديميات كرة القدم على مراحل البراعم في المراحل العمرية المختلفة.
- ٦- توجيه النتائج المستخلصة الي العاملين في مجال تدريب البراعم والناشئين في رياضة كرة القدم للاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية لتطوير الأداء البدني والمهاري.
- ٧- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة وعلى مراحل سنية أخرى بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية:**

- ١- إبراهيم حنفى شعلان (٢٠٠١م): كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أمر الله أحمد البساطي (٢٠١٦م): التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، سلسلة التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠١م): الإعداد البدني في كرة القدم (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
- ٥- أمر الله أحمد البساطي ومحمد شوقي كشك (٢٠٠٠م): أسس الأعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئين - كبار، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط ٤، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٧- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٧م): الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٨- حسن السيد أبو عبده، عادل الفاضي، مصطفى كنعان (٢٠٢٢م): أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة في تحسين الأداء المهاري المنتهي بالتمرير لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث، المجلد ٧، العدد ١، فلسطين.
- ٩- حنفى محمود مختار (١٩٩٤م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- خالد خضري (٢٠١٠م): تأثير استخدام المواقف التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ١١- رؤي أكرم طه محمد، عماد كاظم خليف (٢٠٢٢م): تأثير منهج تدريبي بأسلوب الألعاب الجانبية المصغرة في تحسين مهارتي المناولة والتهديف للاعبين كرة القدم للصالات، مجلة التربية الرياضية، المجلد (٣٤)، العدد (٣)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.

- ١٢- سالم حسناوي (٢٠١٢م): تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين مستوى الأداء الفني لدى ناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٣- سراج الدين محمد عبد المنعم (٢٠٠٧م): دليل الأعداد البدني لكرة القدم تخطيط التدريب، الموسوعة التدريبية، القاهرة.
- ١٤- سراج الدين محمد عبد المنعم (٢٠٠٧م): الموسوعة العلمية في التدريب، دليل الإعداد البدني لكرة القدم، القاهرة.
- ١٥- علي فهمي البيك (٢٠١٥م): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- قاسم الزام صبر (٢٠١٠م): جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم، المكتبة الرياضية، بغداد.
- ١٧- محمد الرهايفة (٢٠٢٠م): معرفة أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة علي تطوير القدرات البدنية الحركية ومستوي الأداء المهاري لدي ناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، قسم التربية الرياضية، جامعة مؤتة، الأردن.
- ١٨- محمد سعد إسماعيل، محمد محمود مصيلحي، ساره محمد أحمد حسانين (٢٠٢٢م): تأثير التقسيمات المصغرة على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئات كرة القدم، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٢٧، العدد ٦، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٩- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- محمد عادل مقابلة، نارت عارف ابراهيم شوكة، عدنان محمد العتوم (٢٠٢٢م): أثر استخدام الألعاب الجانبية المصغرة في تنمية المهارات الأساسية لدي ناشئات كرة القدم في الأردن، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ١١٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية.
- ٢١- محمد عبد الستار محمود عبد القادر (٢٠١٢م): تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.

- ٢٢- محمود الأطرش (٢٠٠٨م): تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، مجلد (٢٢)، عدد (٥)، نابلس، فلسطين.
- ٢٣- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٧م): المباريات المصغرة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٤م): التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة المختار، القاهرة.
- ٢٥- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٢م): الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٢٦- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٧- ناصري صلاح الدين، عصام سمير (٢٠٢١م): فاعلية برنامج تدريبي بالألعاب المصغرة في تطوير دقة التمرير (المتوسط) لدى لاعبي كرة القدم (أقل من ١٥ سنة)، مجلة الابداع الرياضي، المجلد ١٢، العدد ١، جامعة محمد بو ضياف، المسيله.
- ٢٨- نوال مهدي العبيدي، وفاطمة عيد المالكي (٢٠٠٨م): علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق.
- ٢٩- هجران ناصر طه (٢٠١٧م): تأثير تمرينات الألعاب الجانبية الصغيرة في تطوير بعض المهارات الأساسية والقدرات البدنية لدى لاعبي المدرسة الكروية بأعمار (١٢-١١) سنة بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية.
- ٣٠- هجران ناصر طه، طارق أحمد ميرزا (٢٠٢٢م): تأثير المباريات المصغرة بعدد من القدرات البدنية للاعبي المدرسة الكروية بأعمار (١٣-١٤) سنة، مجلة علوم الرياضة، المجلد السادس عشر، العدد ٥٩، جامعة ديالى.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

- 31- Alejandro, F., Javier, S., Jose, A., M., & David, C. (2017): Effects of ٥- week pre- seaso small- sided- game- based training on repeat sprint ability, Journal of Sport medicin and physical fitness, 57 (5): 529- 536.

- 32-Athanasios Katis, Eleftherios Kellis. (2009):** Effects of small- sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. Journal of Sports Science and Medicine, 8, 374- 380.
- 33-Buchheit,m., Brighelli,M., Ahmaidis,& Delhomel, G (2010):** Improving Repeated sprint Ability young Elite soccer players Pepeated shuttle sprints Vs Explosive strength training University jcondalup Australia, mar.
- 34-Clemente,F, Martins, F., & Mendes, R. (2014):** Developing Aerobic and Anaerobic Fitness Using SmallSided Soccer Games: Methodological Proposals , www.researchgate.net, Article in Strength and Conditioning Journal 36(3):76-87 · June 2014.
- 35- Clementa, F., Couceiro, M., & Martins, F.(2012):** The usefulness of Small sided games on soccer training. Journal of Physical Education and Sport. 12 (1), 93-102.
- 36- Davis,B., Phillips,R., Roscoe,J.,& Roscoe,D. (1995):** Physical education and study of sports. ED Mosby. MSH others.
- 37- Dawson, & Cottas, A (2016):** Impact of variance of training works on varying physiological abilities in soccer small sided games. Jurnal Appl Physio.
- 38- Dellal, A., Lago, C., Wong, D., & Chamari, K.(2011):** Effect of the number of ball contacts within bouts of 4 vs. 4 small-sided soccer games. International journal of sports physiology and performance. 6, 322-333
- 39- Fadly Siregar, Nurhayati Simatupang, Budi Valianto.(2019):** The Effect of Small Side Games Training Toward Improvement of Basic Soccer Techniques at Perfect

- Unimed School Students, *Advances in Health Sciences Research*, volume 23, pP 213-215.
- 40- Halouani , J., Chtourou, H., Dellal, A., Chaouachi , A., & Chamari, K. (2017): The effects of game types on intensity of small-sided games among pre-adolescent youth football players, US National Library of Medicine National Institutes of Health , www.ncbi.nlm.nih.gov.
- 41- Haas., H., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, AJ. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football: A Systematic Review. *Sports Med.* 41 (3), 199-220
- 42- Hissey, S.(2014). Comparison Of The Physical, Physiological And Perceptual Demands Of SmallSided Games And Match Play In Professional Football Players. Retrieved from <http://ro.ecu.edu.au/theses/1423>.
- 43- Jones, S., & Drust, B. (2007). Physiological and technical demands of 4v4 and 8v8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology.* 39 (2), 150-156
- 44- Katis, A., & Kellis, E.(2009): Effects Of Small-Sided Games On Physical Conditioning And Performance In Young Soccer Players, *Journal Of Sports Science And Medicine* no. 8, 374-380.
- 45- Luis,V., Pedro, P., Bruno,T., & Esteves, P. (2014).Varying numbers of players in small-sided soccer games modifies action opportunities during training. *International Journal of SportsScience and Coaching*, 9 (5), 1007-1018. <http://shura.shu.ac.uk>.
- 46- Ngo, J., Tsui, M., Smith, A., Carling, C., & Chan, G. (2012). The effects of man-marking on work intensity in small-sided

- soccer games. Journal of Sports Science and Medicine. 11, 109-114
- 47- **Rully& Rahnema& Less (2003):** Developing the movement performance speed for the soccer players, British journal of sports medicine, London.
- 48- **Rumi Doewes, Saptakunta Purnama, Rony Syaifullah, Islahuzzaman Nuryadin. (2020):** The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in indonesian players aged 10-12 years. Faculty of Sport, Sebelas Maret University, Indonesia.
- 49- **Ronny Tchokonte. (2011):** Football development and its consequences on training and physical preparation, studying the effect of minigames on adaptation. Players Ph.D. University- University of Strasbourg. université de Strasbourg.
- 50- **Sampaio, J., Lago, C., Gonçalves, B., Maçãs, V., & Leite, N. (2014):** Effects of pacing, status and unbalance in time motion variables, heart rate and tactical behavior when playing 5-a-side football small-sided games, J Sci Med Sport.
- 51- **Travassos,B., Vilar,L.,Araújo,D.,& McGarry, T. (2014):** Tactical performance changes with equal vs unequal numbers of players in small-Sided football games Article. August.