

تأثير المباريات المصغرة على التحمل الخاص لدى ناشئي كرة القدم

الباحث / إسلام سيد سعيد

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على تأثير المباريات المصغرة على : .
على التحمل الخاص لدى ناشئي كرة القدم . تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام المباريات المصغرة
لتحسين التحمل الخاص وبعض الأداءات المهارية لدى ناشئي كرة القدم .
التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين مستوى التحمل الخاص لدى عينة البحث.
التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين مستوى بعض الأداءات المهارية لدى عينة البحث
وقام الباحث بإستخدام المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة (التجريبية) ،
بإستخدام قياس قبلي وبعدي حيث أنه يتفق مع طبيعة وأهداف الدراسة .و تم اختيار مجتمع
البحث بالطريقة العمدية من ناشئين نادي طوخ الرياضي ، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٢٠)
ناشئي تحت (١٦) سنة ، تم تنفيذ البرنامج خلال الفترة من ٢٠٢٠/١١/٢٢ إلي ٢٠٢١/١/١٤
م.ولمدة (٨) اسابيع بواقع (٥) وحدات اسبوعيا ، كما قام الباحث بتطبيق البرنامج المتبع (الشرح
والنموذج) مع المجموعة الاستطلاعية. وقد توصل إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وتأثيره
الايجابي علي التحمل الخاص لناشئي كرة القدم .



The effect of mini-games on the endurance of junior footballers

Researcher / Islam Syed Saeed

The research aims to try to identify the impact of mini-games on: On the special endurance of junior football. Designing a proposed training program using mini-games to improve the special endurance and some skill performances of junior footballers.

Identifying the effect of the proposed program on improving the level of endurance of the research sample.

Identifying the effect of the proposed program on improving the level of some skill performances in the research sample. The researcher used the experimental method using the experimental design for one group (the experimental), using a pre and post measurement as it agrees with the nature and objectives of the study. The research community was chosen in a deliberate way from the junior club Toukh Al-Riyadi, and the number of the research community reached (20) young people under (16) years old. The program was implemented during the period from 11/22/2020 to 1/14/2021 AD. For a period of (8) weeks, 5 units per week. The researcher applied the followed program (explanation and model) with the exploratory group. He reached the application of the proposed training program and its positive impact on the special endurance of football juniors.

تأثير المباريات المصغرة على التحمل الخاص لدى ناشئي كرة القدم

الباحث / إسلام سيد سعيد

التدريب الرياضي عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة ، فهو يعتمد على المدرب واللاعب والبرنامج وكافة العلوم الأخرى بإعتبارهم أدواته لتحقيق الهدف ، وتحقيق هذه الواجبات لم يعد متروكا للعشوائية بل يرجع إلى التخطيط الجيد بإستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات ، فيتطلب هذا الإعداد الجيد برامج مقننة مبنية على أسس علمية تراعي مبادئ علم التدريب وشكل وطبيعة النشاط الممارس .(٢ : ٢١)

يشيرهاوس house (٢٠٠٧ م) ، موريسون morison (٢٠٠٧ م) أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفي مساحة صغيرة وبعده قليل من اللاعبين وهي تحمل أهداف عديدة مثل أهداف إعدادية عندما تسهم في إعداد اللاعب وتهيئته وعندما تستخدم في عملية الإحماء في مقدمة الوحدة التدريب، أهداف تعليمية عندما يكون هدفها تعليم مهارة معينة من قبل المدرب، أهداف تدريبية عندما تهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التي سبق تعلمها، أهداف ترويحية عندما تهدف إلى الهروب من الأحمال المرتفعة والتدريب العالي وتستخدم أيضاً في الختام والترويح للاعبين، أهداف تنافسية إذا كانت في إطار تنافسي لتحديد فائز ومهزوم .(٤ : ١٤) (٥ : ١)

ثالثا : مشكلة البحث :

يذكر حنفي مختار (١٩٩٨م) أن من متطلبات كرة القدم الحديثة أن يكون جميع لاعبي الفريق لديهم القدرة المهارية على تنفيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية بمستوى عالي، ولا جدال أن اللاعب الماهر يستطيع أن يغير دائما في اختيار المهارات الفنية في أدائه مما يربك اللاعب المنافس، لذلك كان من أهم واجبات المدرب رفع مستوى الأداء المهاري لجميع لاعبيه حتى يمكنهم تنفيذ خطط اللعب بدقة وإتقان خاصة الخطط الهجومية . (٢ : ٢٨٢)

رابعا : هدف البحث .:

التعرف على تأثير المباريات المصغرة على التحمل الخاص لدى ناشئي كرة القدم من خلال:
تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام المباريات المصغرة لتحسين التحمل الخاص لدى ناشئي كرة القدم .

التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين مستوى التحمل الخاص لدى عينة البحث.

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى القدرات البدنية (التحمل الخاص) لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي .

سادسا : مصطلحات البحث :

المباريات المصغرة : هي مباراة تلعب بعدد أقل من إحدى عشر لاعباً مثل (٤ ضد ٤) أو (٥ ضد ٥) أو (٦ ضد ٦) أو (٧ ضد ٧) وتلعب بحارس مرمى أو بدون وفي مساحة أصغر ومحدده ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن أن يكون هناك مرمى أو أكثر أو بدون مرمى وهي تحمل أهداف عديدة إما بدنية أو مهارية وتتسم بالمتعة والتشويق . (٦ : ٢)

التحمل الخاص: هو قدرة اللاعب على الإستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير بشدة متوسطة ولفترة طويلة ومتصلة تعمل فيها المجموعات العضلية بصورة إيجابية تؤدي إلى أن يكون مستوى إنجاز الجهازين الدوري والتنفسي عاليا بما يؤثر على الأداء التخصصي في كرة القدم. (٣ : ١٠)

ناشئي كرة القدم : هم لاعبي كرة القدم في مرحلة المراهقة للمرحلة السنية من (١٦ . ١٧) سنة والمشاركين في منافسات رسمية تابعة للإتحاد المصري لكرة القدم . (١ : ١١)

إجراءات البحث

- **منهج البحث :** إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة (التجريبية) ، بإستخدام قياس قبلي وبعدي حيث أنه يتفق مع طبيعة وأهداف الدراسة .
- **مجتمع وعينة البحث :** يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بنادي طوخ الرياضي - قليوبية، والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م .

. قام الباحث بإختيار عينة البحث الأساسية من بين ناشئين كرة القدم تحت ١٦ سنة بنادي طوخ الرياضي - قليوبية، والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة القدم والبالغ عددهم (٢٠) ناشيء كعينة تجريبية ، حيث تم إختيارهم بالطريقة العمدية المناسبة لطبيعة البحث .
- (١٠ ناشئين) من نادي طوخ الرياضي للدراسة الإستطلاعية .

توصيف عينة البحث

جدول (١)

العينة	الإستطلاعية	الأساسية
العدد	10	20

ضبط المتغيرات وتجانس العينة :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح في (السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم والعمر التدريبي) قيد البحث المقاييس الوصفية للبيانات الأساسية - التوزيع الطبيعي (ن = ٢٠)

المعنوية	التوزيع الطبيعي		معامل التفرطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	
	المختبر الاحصائي	معامل التفرطح						
٠.٤٢١	٠.٩٥٣	-	-	٥.٣٨٣	١٦٦.٠٠٠	١٦٥.١٥٠	الطول	
٠.٤٢٨	٠.٩٥٤	-	-	٤.٩٥٩	٦١.٥٠٠	٦١.٢٠٠	الوزن	
٠.٩٠١	٠.٩٧٨	-	-	١.٥٣٨	٢٢.٣٧٣	٢٢.٤٤١	مؤشر كتلة الجسم	
٠.٠٨٣	٠.٩١٦	-	-	٠.١١٤	١٥.٨٥٠	١٥.٨٦٥	السن	
٠.١٤٩	٠.٩٢٩	-	-	٠.١٩١	٣.٦٨٠	٣.٧٢٩	العمر التدريبي	

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث

الإختبارات البدنية	وحدة القياس	الغرض من الإختبار	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	ثانيه	قياس السرعة الإنتقالية	٣.٧٧٣	٣.٦٧٥	٠.٣٣٦	١.٠٠٢	٠.٦٩١
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ ث)	عدد	قياس سرعة الأداء	٦٤.٨٥٠	٦٦.٠٠٠	٨.٦٧٧	٠.٠٦٤	٠.٩٦٧-
إختبار الجري الزججزي (بارو)	ثانيه	قياس الرشاقة	٣٣.٠٤٩	٣٣.٤٨٠	١.٢٩٨	٠.٩٩٨-	٠.١٧٨
إختبار الوثب العريض من الثبات	سم	قياس القدرة	٢.٣٣٠	٢.٣٠٠	٠.١٨٢	٠.٠٧٩	٠.٦٣٧-
إختبار جري (٣٠ م × ٥ مرات تكرار)	ثانيه	قياس تحمل السرعة	٢٢.١٧٦	٢٢.٢٢٥	٠.٥٤٧	٠.١٢١-	١.٣١٦-
إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	عدد	قياس تحمل الأداء	٢١.٢٠٠	١٩.٥٠٠	٧.٩٥٨	٠.٧٥٥	٠.١٢٦
إختبار الجلوس من الرقود	عدد	قياس تحمل القوة	٤٥.٣٠٠	٤٦.٠٠٠	١٢.٣٥٩	٠.٠٠٧-	١.٣٥٠-
إختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	قياس المرونة	٨.٥٠٠	٨.٠٠٠	٢.٠٣٩	٠.٠٢١	١.١٥٦-
إختبار جري ٨٠٠ م	دقيقة	قياس التحمل الدوري التنفسي	٢.٦٧٩	٢.٦٥٠	٠.١٦٤	٠.٩٤٠	٠.٥٢٩
ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء			١.٠٢٤	ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفرطح		١.٩٨٥	

• الدراسات الإستطلاعية :

أولاً : الدراسة الإستطلاعية الأولى (المقابلة الأولى) :

- قم الباحث بإختيار عينة عشوائية عددها ١٠ ناشئين تحت ١٦ سنة من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئين نادي طوخ ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى يوم الأحد ٢٠٢٠/١١/١م وليوم واحد .

أهداف الدراسة الإستطلاعية الأولى :

- إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات
- مدى ملائمة الإختبارات لعينة البحث .
- ثبات وصدق الإختبارات :

جدول رقم (٤)

معامل الثبات والصدق لمجموعة الاختبارات البدنية

معامل الصدق	معامل الثبات	معامل ارتباط بيرسون	المقابلة الثانية		المقابلة الأولى		الاختبارات البدنية
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٩٩٦	٠,٩٩٣	٠,٩٨٥	٠,٣٣٦	٣,٦٨٦	٠,٤٧٥	٣,٧٣٤	إختبار عدو ٣٠ من الوقوف
٠,٩٩٩	٠,٩٩٨	٠,٩٩٦	٨,٠٣٤	٦٣,١٠٠	٨,١٣٥	٦٣,٢٠٠	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ ث)
١,٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٩٩٩	١,٢٨٠	٣٢,٧٦٤	١,٢٧٣	٣٢,٧٤٨	إختبار الجري الزجزاجي (بارو)
١,٠٠٠	٠,٩٩٩	٠,٩٩٨	٠,١٣٩	٢,٢١٦	٠,١٤١	٢,٢٢٠	إختبار الوثب العريض من الثبات
١,٠٠٠	١,٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٥٤٤	٢١,٩٢٢	٠,٥٤٩	٢١,٩٢٣	إختبار جري (٣٠ م × ٥ مرات تكرار)
١,٠٠٠	١,٠٠٠	١,٠٠٠	٩,٩١١	٢٠,٣٠٠	٩,٨١٢	٢٠,٤٠٠	إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين
١,٠٠٠	١,٠٠٠	١,٠٠٠	١٢,٥٢٧	٤٥,٦٠٠	١٢,٦٩٣	٤٥,٧٠٠	إختبار الجلوس من الرقود
٠,٩٩٦	٠,٩٩٢	٠,٩٨٥	١,٨٨٩	٨,٣٠٠	٢,١٢١	٨,٥٠٠	إختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف
١,٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٩٩٩	٠,١٤٣	٢,٦٥٨	٠,١٤٧	٢,٦٥٩	إختبار جري ٨٠٠ م

• البرنامج التدريبي المقترح :

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية التحمل الخاص لناشئي كرة القدم من خلال إستخدام المباريات المصغرة والتي تتشابه مع ما يحدث في المباريات ، ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة مثل (عمرو أبو المجد وجمال النمكي ١٩٩٧ م ، مفتي إبراهيم ١٩٩٨ م ، حسن أبو عبده ٢٠٠٨ م ، ياسر محفوظ ٢٠٠٨ م ، هشام حمدون ٢٠٠٨ م ، حسن أبو عبده ٢٠١٥ م ، محمد مصليحي ٢٠١٦ م ، وذلك لتحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدة البرنامج وعدد الاسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية .

البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

- ❖ البرنامج لمدة (٨) أسابيع .
- ❖ المرحلة السنية تحت ١٦ سنة .
- ❖ توقيت البرنامج من الأحد ٢٢/١١/٢٠٢٠م إلى ١٤/١/٢٠٢١م .
- ❖ مكان تطبيق البرنامج (نادي طوخ الرياضي) .
- ❖ عدد وحدات التدريب الإسبوعية (٥ وحدات) (الأحد - الإثنين - الثلاثاء - الأربعاء - الخميس) .
- ❖ عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط) .
- ❖ عدد وحدات البرنامج (٤٠ وحدة تدريبية) .
- ❖ زمن وحدة التدريب اليومية (الأقصى ١٢٠ دقيقة - العالي ١٠٠ دقيقة - المتوسط ٨٠ دقيقة) .
- ❖ زمن التدريب الإسبوعي الواحد (الأقصى - العالي - المتوسط) .
- ❖ زمن البرنامج ككل (٣٩٦٠ دقيقة) .
- ❖ الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (الأقصى . العالي . المتوسط) .
- ❖ درجة الحمل (الأقصى . العالي . المتوسط) .
- ❖ أجزاء الوحدة التدريبية (الإحماء . الجزء الرئيسي . الختام) .
- ❖ الجزء الرئيسي (بدني . مهاري . خططي . مباريات مصغرة) .
- ❖ تطبيق البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص .

• القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية (تجريبية) في القدرات البدنية . المهارية . الأداءات المهارية المركبة يوم الخميس ١٢/١١/٢٠٢٠م وليوم واحد ، وتم قياس مستوى القدرات البدنية عن طريق بعض الإختبارات البدنية وكذلك قياس مستوى المهارات الأساسية عن طريق بعض الإختبارات المهارية وذلك بملاعب نادي طوخ الرياضي .

• تنفيذ التجربة :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام المباريات المصغرة لتحسين التحمل الخاص لناشئي كرة القدم لمدة ٨ أسابيع بواقع (٥) وحدات أسبوعيا ومدة الوحدة (الأقصى ١٢٠دقيقة . العالي ١٠٠ دقيقة . المتوسط ٨٠ دقيقة) ، خلال الفترة من ٢٢/١١/٢٠٢٠م إلى ١٤/١/٢٠٢١م ، وذلك بملاعب نادي طوخ الرياضي .

• المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بإستخدام المعالجات الإحصائية التي يتطلبها البحث وهي :

- ❖ المتوسط .
- ❖ الوسيط .
- ❖ الإنحراف المعياري .
- ❖ إختبار (ت) .
- ❖ معامل الإلتواء .
- ❖ معامل الإرتباط لبيرسون .
- ❖ تحليل التباين .
- ❖ إختبار أقل فرق معنوي .
- ❖ نسبة التحسن بين المجموعة % .
- ❖ وقد إرتضى الباحث في جميع المعالجات الإحصائية مستوى الدلالة عند (٠.٠٥) .

رابعا : عرض النتائج ومناقشتها :

عرض نتائج الفرض الأول :

(توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى القدرات البدنية والتحمل الخاص لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي) .

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى

المتغيرات البدنية والتحمل الخاص ولصالح القياس البعدي للعينه قيد البحث

جدول (٤)

(ن = ٢٠)

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	مربع ايتا	نسبة التحسن	اختبار T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
					الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
مرتفعة	٢,٤٩٧	٠,٧٦٩	٤,٢٥	٧,٩٤٥	٠,٣٠٢	٣,٦١٣	٠,٣٣٦	٣,٧٧٣	إختبار عدو ٣٠م من الوقوف
مرتفعة	٥,٤٣٠	٠,٩٣٧	٩,٩٩	١٦,٨٧٢-	٨,٦٤٢	٧٢,٠٥٠	٨,٦٧٧	٦٤,٨٥٠	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ث)
مرتفعة	٠,٩٧٤	٠,٣٧١	٤,٠١	٣,٣٤٦	١,٧٩٨	٣١,٧٢٤	١,٢٩٨	٣٣,٠٤٩	إختبار الجري الزجراجي (بارو)
متوسطة	٠,٦٤٦	٠,٢٢١	٤,٢٩	٢,٣٢٤-	٠,١٥٩	٢,٤٣٥	٠,١٨٢	٢,٣٣٠	إختبار الوثب العريض من الثبات
مرتفعة	١,٣٦٠	٠,٥١٨	١,٠٥	٤,٥٢١	٠,٥٢٨	٢١,٩٤٣	٠,٥٤٧	٢٢,١٧٦	إختبار جري (٣٠ × ٥ مرات تكرار)
مرتفعة	٥,٠٩٥	٠,٩٣٠	٢٦,٥٢	١٥,٨٤٧-	٩,٦٩٧	٢٨,٨٥٠	٧,٩٥٨	٢١,٢٠٠	إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين
مرتفعة	٣,٤٦٩	٠,٨٦٢	١٦,٤٢	١٠,٨٩٠-	١٢,٢٣٣	٥٤,٢٠٠	١٢,٣٥٩	٤٥,٣٠٠	إختبار الجلوس من الرقود
مرتفعة	٣,٢٦٩	٠,٨٤٨	١٣,٧١	١٠,٢٨٣-	١,٨٩٩	٩,٨٥٠	٢,٠٣٩	٨,٥٠٠	إختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف
مرتفعة	٤,٠٠٤	٠,٨٩٢	٥,٧٧	١٢,٥١٧	٠,١٧٠	٢,٥٢٥	٠,١٦٤	٢,٦٧٩	إختبار جري ٨٠٠م

مناقشة نتائج الفرض الأول :

- بناء على التحليلات الإحصائية التي إستخدمها الباحث وفي ضوء هدف البحث وفي حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية :
- (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى القدرات البدنية والتحمل الخاص لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي) .
- ويرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث (القبلي - البعدي) في مستوى جميع القدرات البدنية (إختبار عدو ٣٠م من الوقوف ، إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ث)، إختبار الجري الزجراجي (بارو)، إختبار الوثب العريض من الثبات، إختبار جري (٣٠ × ٥ مرات تكرار)، إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين، إختبار الجلوس من الرقود، إختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف ، إختبار جري ٨٠٠م)، ومستوى التحمل الخاص، إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع كان مقننا ومتدرجا وراعى خصائص المرحلة السنوية

من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاه ، كما يرى الباحث أن هذه المرحلة السنوية تحت (١٦ سنة) تعتبر العمر الذهبي للتدريب وهي بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المراحل تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون الناشئ يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التدريب أسهل ونتائجها أفضل

■ وهذا ما يتفق إليه " برايد Pride (٢٠٠٤م) (٦٣) أن تدريب الناشئين

في كرة القدم يعتمد علي الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة من خلال الإعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئين لأفضل مستوى ممكن .

■ كما يتفق روي رس ، كورفان ديريمير Roy Ress & Corvan

Dermeer (١٩٩٧م) (٦٦) ، أن للعبة كرة القدم ثلاث مكونات أساسية (اللياقة - الأداء المهاري - الأداء الخططي) فعدم تمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية فإن ذلك يؤثر سلبا على مستوى أداءه المهاري خاصة كلما إقتربت المباراة من نهايتها ، فإذا لم يكن أداء اللاعب يقترب بشكل كبير من المثالية فإن العمل علي الإبداع الخططي بغض النظر عن مدى سهولته يعد إضاعة للوقت والجهد .

■ كما يعزي الباحث أيضا حدوث تطور وتحسن في مستوى التحمل الخاص

للمجموعة في متوسطات القياس القبلي عن متوسطات القياس البعدي للناشئين ، إلى أن الباحث قام بوضع التحمل الخاص ضمن التخطيط المسبق للبرنامج ومراعاة الأزمنة الخاصة به لما له من أثر واضح في عمليات التدريب ولأن البرامج التدريبية المخططة بشكل علمي سليم وتراعي مبادئ علم التدريب الرياضي تعطي نتائج جيدة خلال مراحل التدريب الأولى وتظهر فروق واضحة بين الناشئين، وإلى طبيعة البرنامج وما يحتويه من تمارين مناسبة لإمكانات وقدرات هؤلاء الناشئين وموجهة لتنمية التحمل الخاص، ولأنه يعتبر نوع من أنواع التحمل الذي يعتبر القاعدة الأساسية للتحمل الخاص في لعبة كرة القدم، لذلك فالتحمل الخاص يساهم بشكل كبير في عملية التدريب وبالتالي يرفع مستوى الناشئين، وهذا ما أحدث الفارق بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي .

■ وهذا يتفق مع ما ذكره مفتي حماد (١٩٩٨م) (٤١) أن التحمل العام هو

القاعدة التي يبنى عليها التحمل الخاص، وتعطي تمارين التحمل العام في بداية فترة الإعداد ولا تستمر طويلا إذ تقل تدريجيا ويحل محلها التحمل الخاص نظرا لإرتباطه إرتباطا مباشرا بطبيعة

الأداء في المباريات ، وعلى هذا فإن التحمل العام يخصص له وقت أقل في برنامج التدريب في حين أن التحمل الخاص يخصص له وقت أطول.

■ **ومن هنا يرجع الباحث** زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى ما إحتوى عليه البرنامج من إختبارات أو تمرينات بدنية متنوعة أدت إلى زيادة معدل الأداء للقدرات البدنية والتحمل الخاص.

■ **وبذلك يتحقق الفرض الأول** " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى القدرات البدنية (التحمل الخاص) لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي " .

ومما سبق يرى الباحث أن نتائج التحليل الإحصائي تبين فروق دالة في حجم تأثير البرنامج التدريبي في متغيرات القدرت البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم لدى عينة البحث ويعني ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي حيث يتضح أنها ذات تأثير مرتفع للبرنامج التدريبي على القدرات البدنية لدى عينة البحث، وبذلك يتحقق فروض البحث .

خامسا : عرض الإستنتاجات والتوصيات

أولا : عرض الإستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للإستنتاجات التالية :

- أظهرت نتائج البرنامج (المتغيرالتجريبي) المطبق على أفراد عينة البحث (التجريبية) أثر إيجابيا على تنمية التحمل الخاص .
- التدريب بإستخدام المباريات المصغرة أدى إلى تحسن التحمل الخاص لناشئي كرة القدم .
- التدريبات البدنية التي إحتوى عليها البرنامج لها تأثير فعال على تحسين مستوى التحمل الخاص .
- وجود فروق دالة إحصائياً ونسب تحسن بين متوسطات القياسات (القبلي . البعدي) في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ثانيا : عرض التوصيات :

في ضوء الإستخلاصات التي إعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي، تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي يمكن الإستفادة منها في مجال تدريب كرة القدم كالآتي:

- إستخدام المباريات المصغرة للناشئين لما لها من تأثير واضح في مستوى التحمل الخاص لهم ، وتعميمها في المراحل العمرية المختلفة، وكذلك الإهتمام بتنمية التحمل الخاص في المراحل السنية المبكرة ومرحلة الناشئين.
- مراعاة التنوع في المباريات المصغرة للناشئين بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها ولتجنب الملل والتعب في ضوء خصائص المراحل السنية وطفرة النمو خلال برامج التدريب ومحتواها .
- إدراج المباريات المصغرة ضمن محتويات البرامج التدريبية للناشئين لما لها من تأثير فعال في تطوير مستويات التحمل الخاص للبراعم والناشئين، وكذلك تقنين المباريات المصغرة في البرامج التدريبية للبراعم والناشئين في ضوء مستواهم وقدراتهم عن طريق التحكم في مساحة الملعب وعدد اللاعبين وشروط الأداء بما يتناسب مع مستوى البراعم أو الناشئين.
- تطبيق الدراسة على مراحل سنية مختلفة، وعلى رياضات مختلفة.
- إستخدام الإختبارات البدنية والمهارية المعربة من قبل الباحث في تقييم الأداء البدني (التحمل الخاص) لدى ناشئين كرة القدم.
- معرفة تأثير المباريات المصغرة على متغيرات أخرى مثل الأداء البدني، الجانب الفسيولوجي، الجانب النفسي، الخطط الهجومية، الخطط الدفاعية.



أولاً : المراجع العربية :

- ١- حازم رضا (٢٠٠٠م) : تأثير التدريب الدائري على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٢- حنفي مختار (١٩٩٨م) : برنامج التدريب السنوي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- ٣- خالد جمال (٢٠١٦م) : الأحمال في كرة القدم ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 4- House ,W (2007) :Game Situation for soccer – Themed Exercises and small Sided Games – Ireland Football Federation , coaches course , Ireland .
- 5- Moreson , P (2007) : Learning Through Small Sided Games , NSSDC Coaching Clinic , New Alabama , USA .
- 6- Snow ,S (2004) : Coaching small sided games , Coaching Education Department US Youth soccer , USA .