



تأثير استخدام المباريات المصغرة على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم

لدى طالبات كلية التربية الرياضية ببورسعيد

* محمد رفاعي مصطفى

المقدمة:

تسعى العملية التدريسية والتدريبية إلى استخدام جميع الوسائل والأساليب العلمية الحديثة من أجل الارتقاء بمستوى أداء الطلاب أو اللاعبين من جميع الجوانب وذلك من خلال التخطيط العلمي الدقيق والبرامج الموضوعية على أسس علمية.

ويتفق كلاً من إبراهيم شعلان وعمر أبو المجد (١٩٩٦م)، أمر الله البساطي (٢٠٠١م)، عويس الجبالي (٢٠٠١م)، مفتي إبراهيم (٢٠٠١م)، حسن أبو عبده (٢٠١٥م) على أن التخطيط الجيد هو الأساس لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة، فلم يعد هناك مجال للصدفة أو العشوائية بل يجب إتباع أسلوب منظم يخضع لأسس ومبادئ علمية للوصول لأعلى المستويات. (١ : ١٨) (٤ : ٢٠٣) (٩ : ١٩٩) (١٦ : ٢٧٣) (٥ : ٣٤٩)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٤م) إلى أن كرة القدم تطورت تطوراً سريعاً وأصبحت الحاجة إلى تنمية الأدوات المهارية أمراً جوهرياً لملاحقة تطور وتقديم مجال التنفيذ وخطط اللعب الجديدة. (٢ : ٢٥)

ويرى كلاً من مفتي إبراهيم (٢٠٠١م)، حسن أبو عبده (٢٠١٥م) أن المهارات الأساسية تعتبر أحد الجوانب الغنية الهامة في نشاط كرة القدم، وتتميز كرة القدم بتعدد مهاراتها الأساسية وتنوعها، ولذلك يجب أن يتميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم. (١٦ : ١٧٩) (٥ : ٧٩)

والمباريات المصغرة هي من الأساليب التدريبية الحديثة في كرة القدم وهي عبارة عن مباريات تلعب بعدد قليل من اللاعبين مثل (٤ ضد ٤) أو (٥ ضد ٥) أو (٦ ضد ٦) أو (٧ ضد ٧) وحتى (٨ ضد ٨) وتلعب بحارس مرمى أو بدون وفي مساحة أصغر ومحددة ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن أن يكون هناك مرمى أو أكثر أو بدون مرمى وهي تحمل أهداف عديدة بدنية أو مهارية أو خطية وتتسم بالمتعة والتشويق. (٢ : ٣٥)

مشكلة البحث وأهميته:

إن كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً في جميع أنحاء العالم وتبذل معظم الدول مجهودات مستمرة للارتقاء بمستوى كرة القدم حتى تتمكن من الوصول إلى البطولات العالمية وتحقيق أفضل النتائج، وفي جمهورية مصر العربية أصبحت كرة القدم تدرس ضمن مناهج التربية الرياضية لجميع المراحل التعليمية وأيضاً تدرس في الجامعات سواء كانت للطلاب أو للطالبات من أجل النهوض بكرة القدم المصرية.

ويرى كلاً من برايد Pride (٢٠٠٤م)، كوين Queen (٢٠٠٥م)، وين Wien (٢٠٠٥م) أن كرة القدم تعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة من خلال التخطيط بشكل سليم ويقع على كاهل القائم بالعملية التدريبية أو التدريسية مسؤولية التخطيط السليم وذلك من أجل الوصول لأفضل مستوى ممكن. (٣٠ : ٤٦) (٣١ : ٢٢) (٤ : ٣٦)

ويشير محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز بأحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق فيها، ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً كبيراً في برامج إعداد وتدريب البراعم والكبار من لاعبي كرة القدم. (٣ : ١٤)

ويتفق كلاً من محمد عبده ومفتي إبراهيم (١٩٩٤م)، غازي يوسف وإبراهيم صالح (٢٠٠٠م)، رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م)، حسن أبو عبده (٢٠١٥م) على أن الإعداد المهاري



هو كل الإجراءات المتبعة بهدف تعليم المهارات الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها من أجل الوصول للاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من الظروف وفي إطار قانون كره القدم. (١٢ : ٢٧) (١٠ : ١) (٦ : ٥٤) (٥ : ١٢٧)

ويشير كلا من جونز Jones (٢٠٠٤م)، سيلفر Silver (٢٠٠٦م) هاوس House (٢٠٠٧م)، موريسون Morison (٢٠٠٧م) أن المباريات المصغرة هي مباراة بقوانين وشروط مبسطة وفي مساحة صغيرة ويعدد قليل من اللاعبين وهي تحمل أهداف عديدة مثل أهداف إحصائية عندما تسهم في إعداد اللاعب وتهيئته عندما تستخدم في عملية الإحماء في مقدمه الوحدة، وأهداف تعليمية عندما يكون هدفها تعليم مهارة معينة، وأهداف تدريبية عندما تهدف إلى التدريب على المهارات أو الخطط التي سبق تعلمها، وأهداف ترويحوية عندما تهدف إلى الهروب من الأحمال المرتفعة والتدريب العالي وقد تأتي في الختام للترويح أو أهداف تنافسية إذا كانت في إطار تنافسي لتحديد الفائز من المهزوم. (٥ : ٢٥) (١٢ : ٣٣) (١٤ : ٢٣) (١ : ٢٩)

ويوضح الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA (٢٠١١م) أن المباريات المصغرة تتميز بأنها مفيدة ومشوقة وهناك العديد من الدراسات التي تمت على المباريات المصغرة والتي أثبتت أنها أكثر متعة وإثارة للاعبين وتجعلهم يتعلمون المهارات بسهولة وشكل أسرع لأن معدل لمس الكرة يكون كبير وأيضاً نتيجة للمواقف المتعددة التي يتعرضون لها أثناء المباريات المصغرة، كما أنها تتميز بالمتعة فهم يتحركون أكثر ويشاركون في اللعب بشكل أكبر. (٣٨)

من خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في مجال كرة القدم لاحظ الباحث ان اغلب المدربين يقومون بتعليم وتدريب لاعبيهم على المهارات الأساسية من خلال الأساليب التقليدية وكذلك يتم تدريس كرة القدم بكلية التربية الرياضية بالطريقة التقليدية وهي تعتبر مادة إجبارية على طلاب وطالبات المستوى الثاني بكلية التربية الرياضية بجامعة بورسعيد وقد لاحظ الباحث ضعف مستوى الطالبات ووجود الكثير من الصعوبات التي تواجههم عند تعلمهم للمهارات الأساسية لكرة القدم وكذلك شعور أغلبهم بالملل أثناء تعلم المهارات بالطريقة التقليدية ولذلك أثر الباحث إلى استخدام المباريات المصغرة والتعرف على مدى تأثيرها على تعلم بعض المهارات الأساسية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

١. إعداد برنامج تعليمي باستخدام المباريات المصغرة موضوع على أساس علمي.
٢. التعرف على تأثير استخدام المباريات المصغرة على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء بعض المهارات الأساسية ولصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية ولصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
٤. توجد فروق في نسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداءات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية.



الدراسات السابقة:

١- قام كلاً من كاتيس وكيلاس Kattes & Kellas ٢٠٠٩م (٢٦) دراسة بعنوان "تأثير المباريات المصغرة على الأداء البدني والفني لناشئي كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المباريات المصغرة على الأداء البدني والفني لناشئي كرة القدم، وكانت العينة قوامها (٣٤) من ناشئي كرة القدم تحت (١٣) منه من مدرسة بناتنياكوس (نادى يوناني)، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لثلاث مجموعات (٢ تجريبية - ١ ضابطة) المجموعة التجريبية الأولى وتلعب مباريات (٣ضد٣) فقط، والمجموعة التجريبية الثانية وتلعب مباريات (٥ضد٥) والمجموعة الثالثة ضابطة، وقام الباحثان بوضع برنامج لمدته (١٠) أسابيع وبواقع (٤) وحدات إسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق)، وتم تصوير وتسجيل المباريات على شرائط فيديو لتحليل الأداء الفني، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي للمجموعتين قد أثر بشكل واضح على المستوى البدني والفني ولكن التأثير البدني كان أفضل للمجموعة الثانية عن الأولى والثالثة، أما المستوى المهاري كان أفضل للمجموعة الأولى عن الثانية والثالثة.

٢- قام كلاً من ياسر الجوهري وماجد البوصافي ومحمد مصلحي ٢٠١١م (١٧) بدراسة بعنوان "برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم" وهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم ومن ثم التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي، البيئي، البعدي) في مستوى القدرات البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بنادي بطا الرياضي بمحافظة القليوبية، والبالغ عددهم (٤٠) برعم تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل منهما ٢٠ برعم احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقام الباحث بوضع برنامج لمدته (١٢) أسبوع وبواقع (٣) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق)، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تنمية القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

٣- أجرى محمد مصلحي ٢٠١٢م (١٥) دراسة عنوانها "استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام المباريات المصغرة على تحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١٢) سنة بنادي بطا الرياضي بمحافظة القليوبية، والبالغ عددهم (٤٠) برعم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل منهما ٢٠ برعم احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقام الباحث بوضع برنامج لمدته (١٢) أسبوع وبواقع (٣) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة الواحدة (٩٠ق)، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات الثلاثة (القبلي، البيئي، البعدي) في مستوى القدرات التوافقية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٤- قام كلاً كارلوس هامبيرتو وانتونيو باولو وأنا فولوسوفيتش Carlos Humberto, António Paulo & Anna Volossovitch ٢٠١٣م (٢٠) دراسة بعنوان "تأثير الخبرات والمباريات الصغيرة على جودة الهجوم في كرة القدم للشباب" هدفت الدراسة إلى تحليل التفاعل والتأثيرات الرئيسية لتجربة ممارسة تدريبات متعمدة وشكل المباريات المصغرة (٣



ضد ٣ وحراس مرمى ، ٦ ضد ٦ وحراس مرمى) على الأداء الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب، وكانت العينة مكونة من ٢٨ ناشئ تحت ١٥ سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين وفقاً لخبراتهم التدريبية، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي على مجموعتين وقام الباحثون بوضع برنامج لمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات إسبوعياً وكانت أشكال المباريات الصغيرة (٣) ضد ٣ وحراس مرمى ، ٦ ضد ٦ وحراس مرمى)، وكانت أهم النتائج أن اللاعبين ذوي الخبرة كان أدائهم الهجومي أطول مع زيادة نسبة تمرير الكرة فيما بينهم بينما اللاعبين الأقل خبرة كان أدائهم الهجومي أسرع مع هيمنة الفردية على أدائهم، كذلك أظهرت أن المباريات الصغيرة ساهمت في تطوير اللمسات الأخيرة في الهجوم كما ساعدت في اكتساب المهارات الفعالة وتعزيز الأداء في كرة القدم للشباب.

٥- أجرى كلاً من أسير لوس وآخرون **Asier Los & etc** ٢٠١٥م (١٩) بدراسة عنوانها "مقارنة تأثير المباريات المصغرة والتدريب الفترى على اللياقة الهوائية والمتعة لدى النخبة من شباب كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى المقارنة بين تأثير المباريات المصغرة والتدريب الفترى في تدريبات كرة القدم على اللياقة الهوائية والمتعة لدى النخبة من شباب كرة القدم وكانت العينة مكونة من ١٧ لاعب تحت ١٦ سنة من أكاديمية نادي الدرجة الأولى الإسبانية تم اختيارهم عشوائياً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ٩ لاعبين تم تدريبهم بالمباريات الصغيرة و ٨ لاعبين تم تدريبهم بالتدريب الفترى، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وقاموا بوضع برنامج لكل مجموعة لمدة (٦) أسابيع وبواقع (٣) وحدات إسبوعياً وزمن الوحدة (٧٥ ق)، وكانت أهم النتائج أن المباريات المصغرة كان لها نفس تأثير التدريب الفترى في الحفاظ على اللياقة الهوائية بينما كان مستوى المتعة لدى المجموعة التي تدربت بالمباريات المصغرة أعلى من المجموعة الأخرى.

٦- قام ياسر نعمة الله ٢٠١٥م (١٨) بدراسة بعنوان "تأثير تدريبات ألعاب المباريات المصغرة على تطوير بعض طرق خلق المساحات الفردية لناشئ كرة القدم" وهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات ألعاب المباريات المصغرة لتطوير بعض طرق خلق المساحات فردياً لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكانت عينة البحث قوامها (١٦) لاعب تحت ١٧ سنة، وكانت أهم النتائج أن استخدام تدريبات المباريات المصغرة داخل برنامج تدريبي مقنن أثر إيجابياً على تطوير طرق خلق المساحات فردياً قيد البحث.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية

ثانياً: مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦م حيث أنهم لم يسبق لهم لعب كرة القدم وبلغ حجم العينة (٣٠) طالبة تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وقوام كل منهما (١٥) طالبة، كما استعان الباحث بعدد (٢٠) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لإجراء المعاملات العلمية والدراسات الاستطلاعية، والجدول رقم (١) يوضح توصيف عينة البحث.



جدول (١)
توصيف عينة البحث

نوع العينة	العدد	العينة
أساسية	١٥	المجموعة الضابطة
أساسية	١٥	المجموعة التجريبية
غير أساسية	٢٠	الدراسة الاستطلاعية
	٥٠	المجموع

رابعاً: تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات التالية (السن، الطول، الوزن، المستوى البدني، ومستوى الأداء المهاري) والجداول (٣، ٤، ٥) توضح التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة "ت" للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (السن، الطول، الوزن)

$$n_1 = n_2 = 15$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	س	ع	س		
١	السن	سنة	١٩.٥٣	٠.٥٢	١٩.٢٧	٠.٤٦	٠.٢٧	١.٥٠
٢	الطول	سم	٧٠.٣٣	٢.٦٤	٧٠.١٣	٢.٣٦	٠.٢٠	٠.٢٢
٣	الوزن	كجم	١٦٥.١٣	٣.٠٩	١٦٤.٦٧	٢.٤٤	٠.٤٧	٠.٤٦

* قيمة "ت" الجدولية (عند مستوى) $0.05 = 2.045$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن، الطول، الوزن حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة "ت" للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية

$$n_1 = n_2 = 15$$

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	س	ع	س		
١	الانبطاح المائل المعتدل	عدد	١٧.١٣	١.٦٠	١٦.٨٠	٠.٨٦	٠.٣٣	٠.٧١
٢	ثنى ومد الجذع من الرقود	عدد	١٧.٤٧	١.٤١	١٦.٧٣	٠.٩٦	٠.٧٣	١.٦٧
٣	عدو ٣٠ بدء طائر	ث	٦.٨٩	٠.٤٧	٦.٦١	٠.٤٧	٠.٢٧	١.٦١
٤	الوثب العريض	سم	١٦٣.٦٧	٣.٩٩	١٦٢.٣٣	٤.٥٨	١.٣٣	٠.٨٥
٥	دفع كرة طبية	سم	٦.٧٠	٠.٥٨	٦.٥٠	٠.٤٩	٠.٢٠	١.٠٠

* قيمة "ت" الجدولية (عند مستوى) $0.05 = 2.045$

ويتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٤)



المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة "ت" للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء الاختبارات المهارية

$$n_1 = n_2 = 15$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	س	ع	س		
١	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	سم	١٣.٤٧	٤.٣٤	١٤.٤٠	٥.٦٥	٠.٩٣-	٠.٥١
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	سم	٨.٣٣	٢.٣٥	٨.٨٧	٢.٣٩	٠.٥٣-	٠.٦٢
٣	رمية التماس لأبعد مسافة	سم	٩.٤٧	٠.٩٩	٩.٩٣	١.٦٦	٠.٤٧-	١.١٨
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	١.٨٠	٠.٨٦	٢.٠٧	٠.٧٠	٠.٢٧-	٠.٩٣
٥	الجرى بالكرة	ث	١٨.٤٨	٠.٥٥	١٨.٣٦	٠.٣٧	٠.١٣	٠.٧٤

$$* \text{ قيمة "ت" الجدولية (عند مستوى) } ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥$$

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أداء الاختبارات المهارية المركبة حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- المسح المرجعي:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع المتخصصة بكرة القدم وذلك لتحديد الاختبارات البدنية وتحديد الاختبارات المهارية والتعرف على أنسب أسلوب للمباريات المصغرة (١٥، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٩، ٣١، ٣٥) وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى أن أنسب المباريات المصغرة لعينة البحث تمثلت في (٣ ضد ٤، ٤ ضد ٥، ٥ مرفق (١)).

٢- الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن
- كرات قدم
- أقماع بلاستيك
- ساعة إيقاف
- ملعب كرة قدم

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية بكلية التربية الرياضية في الفترة من ٢٩/٩/٢٠١٥م إلى ٥/١٠/٢٠١٥م على عدد (٢٠) طالبة وذلك بهدف التعرف على:

- ١- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تنفيذ البرنامج.
- ٢- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.
- ٣- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك لتجنب الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها ولضمان صحة التسجيل.

إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

الاختبارات البدنية:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لبعض الدراسات والبحوث والمراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي وتدريب كرة القدم بصفة خاصة لتحديد أنسب الاختبارات البدنية للطلقات ومن خلالها تم التوصل إلى الاختبارات التالية:

م	الاختبار	الهدف
١	الانبطاح المعامل المعدل	القوة العضلية للذراعين والكتف
٢	ثني ومد الجذع من الرقود	القوة العضلية لعضلات البطن
٣	عدو ٣٠ م بدء طائر	السرعة



القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الوثب العريض	٤
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	دفع كرة طبية	٥

أولاً: ثبات الاختبارات البدنية:

قام الباحث بحساب معامل الثبات على عينة قوامها ٢٠ طالبة بكلية التربية الرياضية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في الفترة من ٢٩/٩/٢٠١٥م إلى ١٠/١٠/٢٠١٥م والجدول (٥) يوضح معاملات ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ر" للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			ع	س	ع	س	
١	الانبطاح المائل المعدل	عدد	١٧,٠٠	٢,٠٣	١٧,٧٥	١,٩٢	٠,٧٩
٢	ثني ومد الجذع من الرقود	عدد	١٨,٩٥	٢,٠٩	١٨,٧٥	١,٧١	٠,٨٤
٣	عدو ٣٠ م بدء طائر	ث	٥,٤٠	٠,٤٨	٥,٤١	٠,٥٠	٠,٩٣
٤	الوثب العريض	سم	١٦٢,٥٠	٤,٧٣	١٦٣,٠٠	٥,٢٣	٠,٨٠
٥	دفع كرة طبية	سم	٦,٢١	٠,٦١	٦,٣٤	٠,٤٩	٠,٩٢

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٢٣

ويتضح من الجدول (٥) أن معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قد تراوحت ما بين (٠,٧١٠ - ٠,٩٦٧) وجميعها ذات معامل ارتباط عالي مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية.

ثانياً: صدق الاختبارات البدنية:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز للتأكد من صدق الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك بتطبيق هذه الاختبارات على مجموعة من الطالبات عددهم (٢٠) طالبة وتم ترتيب نتائجهم في الاختبارات المستخدمة بالبحث ترتيباً تنازلياً ثم اختيار أفضل (٥) طالبات للعينة المميزة وأدنى (٥) طالبات للعينة الغير مميزة والجدول (٦) يبين معاملات صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث:

جدول (٦)

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠ + ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	س	ع	س		
١	الانبطاح المائل المعدل	عدد	٢٠,٤٠	١,٣٤	١٥,٨٠	٠,٤٥	٤,٦٠	٧,٢٧
٢	ثني ومد الجذع من الرقود	عدد	٢٠,٨٠	٠,٨٤	١٦,٦٠	٠,٥٥	٤,٢٠	٩,٣٩
٣	عدو ٣٠ م بدء طائر	ث	٤,٨٧	٠,٠٨	٦,١٤	٠,٠٥	١,٢٧	٢٨,٤٠
٤	الوثب العريض	سم	١٦٩,٠٠	٥,٤٨	١٥٨,٠٠	٢,٧٤	١١,٠٠	٤,٠٢
٥	دفع كرة طبية	سم	٧,٠١	٠,٢٧	٥,٨١	٠,١٣	١,٢٠	٨,٩٦

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يدل على صدق هذه الاختبارات.



الاختبارات المهارية:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لبعض الدراسات والبحوث والمراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم لتحديد انساب الاختبارات للمهارات الأساسية قيد البحث ومن خلالها تم التوصل إلى الاختبارات التالية مرفق (٢):

م	الاختبار	وحدة القياس	الهدف
١	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	سم	الركلات
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	سم	الركلات
٣	رمية التماس لأبعد مسافة	سم	رمية التماس
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	ضرب الكرة بالرأس
٥	الجري بالكرة	ث	الجري بالكرة

وقد قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية لهذه الاختبارات للتأكد من مدى سلامتها وصحتها لاستخدامها بالبحث الحالي:

أولاً: ثبات الاختبارات المهارية:

قام الباحث بحساب معامل الثبات على عينة قوامها ٢٠ طالبة بكلية التربية الرياضية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في الفترة من ٢٩/٩/٢٠١٥م إلى ٥/١٠/٢٠١٥م والجدول (٧) يوضح معاملات ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ر" للاختبارات المهارية قيد البحث

$$n = 20$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			ع	س	ع	س	
١	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	سم	٢١.٣٥	٣.٢٧	٢١.٧٠	٢.٧٠	٠.٩٥
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	سم	١٣.٧٥	٢.١٥	١٤.٠٥	١.٧٣	٠.٨٠
٣	رمية التماس لأبعد مسافة	سم	١٠.٨٠	١.٣٦	١٠.٨٥	١.٣١	٠.٨٧
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	٦.١٠	١.٠٧	٦.٠٥	١.٢٣	٠.٨٧
٥	الجري بالكرة	ث	١٨.٤٣	٠.٤٩	١٨.٤٤	٠.٥٠	٠.٩٨

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٢٣

ويتضح من الجدول (٧) أن معاملات الارتباط للاختبارات المهارية المركبة قد تراوحت ما بين (٠.٧٢٥ - ٠.٩٦٩) وجميعها ذات معامل ارتباط عالي.

ثانياً: صدق الاختبارات المهارية:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز للتأكد من صدق الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك بتطبيق هذه الاختبارات على مجموعة من الطالبات عددهم (٢٠) طالبة وتم ترتيب نتائجهم في الاختبارات المستخدمة بالبحث ترتيباً تنازلياً ثم اختيار أفضل (٥) طالبات للعينة المميزة وأدنى (٥) طالبات للعينة الغير مميزة والجدول (٨) يبين معاملات صدق التمايز للاختبارات المهارية قيد البحث:



جدول (٨)
صدق التمايز للاختبارات المهارية قيد البحث

$$١٥ + ٢٠ = ١٠$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	س	ع	س		
١	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	سم	٢٥.٤٠	١.١٤	١٨.٨٠	٠.٤٥	٦.٦٠	١٢.٠٥
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	سم	١٦.٤٠	٠.٨٩	١٢.٠٠	٠.٠٠	٤.٤٠	١١.٠٠
٣	رمية التماس لأبعد مسافة	سم	١٢.٢٠	٠.٤٥	٩.٢٠	٠.٤٥	٣.٠٠	١٠.٦١
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	٧.٦٠	٠.٥٥	٤.٨٠	٠.٤٥	٢.٨٠	٨.٨٥
٥	الجرى بالكرة	ث	١٧.٩٩	٠.٣٣	١٩.١٨	٠.٢٥	١.١٩	٦.٤٢

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات المهارية الحركية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يدل على صدق هذه الاختبارات.

البرنامج المقترح:

من خلال المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة المتخصصة في مجال كرة القدم تمكن الباحث من تحديد البيانات الأساسية للبرنامج للعينة التجريبية مرفق (٣) وللعينة الضابطة

مرفق (٤) كالتالي:

- هدف البرنامج إلى تطوير وتحسين المستوى المهاري للطالبات باستخدام المباريات المصغرة.
- مدة البرنامج (١٢ أسبوع).
- توقيت تطبيق البرنامج من ٢٠١٥/١٠/٨ م إلى ٢٠١٥/١٢/٣١ م.
- مكان تطبيق البرنامج (ملعب كرة القدم بكلية التربية الرياضية ببورسعيد).
- عدد الوحدات التعليمية الأسبوعية (٢ وحدتان)
- عدد وحدات البرنامج (٢٤ وحدة).
- زمن الوحدة (٩٠ دقيقة)
- زمن الوحدات في الأسبوع الواحد (١٨٠ دقيقة).
- زمن البرنامج ككل (٢١٦٠ دقيقة).



جدول (٩)
التوزيع الزمني لمكونات الوحدة التعليمية

النسب %	الزمن الكلي بالدقيقة	عدد الوحدات	الزمن بالدقيقة	المكونات
١١.١١ %	٢٤٠	٢٤	١٠	الإحماء
	١٠٨٠	٢٤	٤٥	تمرينات مهارة
	٧٢٠	٢٤	٣٠	المباريات المصغرة
٨٣.٣٣ %	١٨٠٠	٢٤	٧٥	إجمالي الجزء الرئيسي
٥.٥٦ %	١٢٠	٢٤	٥	الختام
١٠٠ %		٢١٦٠		إجمالي الزمن

التجربة الأساسية:

١- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في أيام الأربعاء والخميس ٧ ، ٨ / ١٠ / ٢٠١٥ م.

٢- تطبيق التجربة الأساسية:

تم تطبيق برنامج المباريات المصغرة المقترح في البحث على المجموعة التجريبية خلال الفترة من ١٢ / ١٠ / ٢٠١٥ م حتى ٣١ / ١٢ / ٢٠١٥ م. وتم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الأسلوب التقليدي على المجموعة الضابطة في نفس التوقيت حيث تبدأ الوحدة التعليمية بالإحماء لكلتا المجموعتين مع بعضهما ثم يتم تعليم المهارة لكلا المجموعتين ثم يتم الفصل فيما بينهما لتقوم المجموعة التجريبية بتطبيق المباريات المصغرة وفي نفس الوقت تقوم المجموعة الضابطة بأداء تمرينات مهارية فقط ثم يتم الجمع بينهم في الجزء الختامي.

٣- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في أيام الاثنين والثلاثاء ٤ ، ٥ / ١٠ / ٢٠١٦ م ثم تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها من أجل معالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS لإجراء المعالجات الإحصائية

الآتية:

- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط.
- نسبة التحسن.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت".

عرض النتائج:

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداءات المهارة

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	س	ع	س		
١	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	سم	١٤.٤	٥.٦٥	٢٠.٥٣	٥.٠٣	٦.١٣	٣.١٤
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	سم	٨.٨٧	٢.٣٩	١٢.٢٠	٢.٣٤	٣.٣٣	٣.٨٧
٣	رمية التماس لأبعد مسافة	سم	٩.٩٣	١.١٦	١١.٩٣	١.٢٨	٢.٠٠	٤.٤٨
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	٢.٠٧	٠.٧٠	٣.٢٧	٠.٤٦	١.٢٠	٥.٥٤



٥	الجري بالكرة	ث	١٨,٣	٠,٣٧	١٧,٦١	٠,٤٠	٠,٧٥	٥,٣٦
---	--------------	---	------	------	-------	------	------	------

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05$ = ٢,٠٩٣

يوضح جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متوسطات أداء اختبارات الأداءات المهارية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة "ت" للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الأداءات المهارية

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	س	ع	س		
١	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	سم	١٣,٤	٤,٣٤	١٦,٨٠	٣,٩٩	٣,٣٣	٢,١٩
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	سم	٨,٣٣	٢,٣٥	١٠,١٣	٢,٠٧	١,٨٠	٢,٢٣
٣	رمية التماس لأبعد مسافة	سم	٩,٤٧	٠,٩٩	١٠,٦٧	١,١١	١,٢٠	٣,١٢
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	١,٨٠	٠,٨٦	٢,٨٠	٠,٦٨	١,٠٠	٣,٥٤
٥	الجري بالكرة	ث	١٨,٤	٠,٥٥	١٧,٩٦	٠,٥٥	٠,٥٢	٢,٥٩

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05$ = ٢,٠٩٣

يوضح جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متوسطات أداء اختبارات الأداءات المهارية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة "ت" في القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات الأداءات المهارية

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			ع	س	ع	س		
١	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	سم	١٦,٨	٣,٩٩	٢٠,٥	٥,٠٣	٣,٧٣	٢,٢٥
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	سم	١٠,١	٢,٠٧	١٢,٢	٢,٣٤	٢,٠٧	٢,٥٧
٣	رمية التماس لأبعد مسافة	سم	١٠,٦	١,١١	١١,٩	١,٢٨	١,٢٧	٢,٨٩
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	٢,٨٠	٠,٦٨	٣,٢٧	٠,٤٦	٠,٤٧	٢,٢١
٥	الجري بالكرة	ث	١٧,٩	٠,٥٥	١٧,٦	٠,٤٠	٠,٣٦	٢,٠٣

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05$ = ٢,٠٤٢

يوضح جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متوسطات أداء اختبارات الأداءات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (١٣)

الفرق في نسبة التحسن بين متوسطين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أداء اختبارات الأداءات المهارية

م	الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		الفرق بين النسبتين %		
			نسبة التحسن %	قبلي	بعدي	نسبة التحسن %		قبلي	بعدي
١	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	سم	١٤,٤٠	٢٠,٥٣	٤٢,٥٩	١٣,٤٧	١٦,٨٠	٢٤,٧٥	١٧,٨٤
٢	ركل الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	سم	٨,٨٧	١٢,٢٠	٣٧,٥٩	٨,٣٣	١٠,١٣	٢١,٦٠	١٥,٩٩
٣	رمية التماس لأبعد مسافة	سم	٩,٩٣	١١,٩٣	٢٠,١٣	٩,٤٧	١٠,٦٧	١٢,٦٨	٧,٤٦
٤	ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة	سم	٢,٠٧	٣,٢٧	٥٨,٠٦	١,٨٠	٢,٨٠	٥٥,٥٦	٢,٥١
٥	الجري بالكرة	ث	١٨,٣٦	١٧,٦١	٤,٠٩	١٨,٤٨	١٧,٩٦	٢,٨١	١,٢٨



يوضح جدول (١٣) وجود فروق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسب التحسن للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) حيث تراوحت الفروق في نسب التحسن ما بين (١.٢٨% - ١٧.٨٤%) في متوسطات اختبارات الأداءات المهارية.

مناقشة النتائج:

١- مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الأداءات المهارية (قيد البحث):

أظهر جدول (١٠) الخاص بمقارنة القياس البعدى بالقياس القبلي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين ولصالح القياس البعدى في جميع اختبارات الأداءات المهارية.

ويعزى الباحث ذلك إلى أن استخدام المباريات المصغرة كان لها تأثير إيجابي على عينة البحث التجريبية وساعدتهم على تعلم المهارات الأساسية قيد البحث من خلال العمل تحت ضغط المنافسة حيث أن المباريات المصغرة تتميز بالطابع التنافسي ويكون فيها الأداء أكثر حماساً.

وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من أمر الله البساطي ومحمد كشك (٢٠٠٢م) (٣)، محمد

جادو (٢٠٠٥م) (١٣)، سمول (٢٠٠٦م) (٣٣)، وليمز وأوين (٢٠٠٦م) (١٧)،

٢٠٠٧م (٣٧)، كوتاس وآخرون، Cotas, & etc (٢٠٠٧م) (٢١)، كيلي ودروست (٢٠٠٧م) (٣٧)،

Lindsey Blom & Tim Blom (٢٠٠٨م) (٢٧) ليندسي بلوم وتيم بلوم

(٢٠٠٩م) (٢٨) أن المباريات التي تؤدي في شكل مجموعات صغيرة يكون الأداء فيها أكثر

حماساً وتفاعلاً مع الكرة وتستخدم في تحسين المهارات الأساسية حيث أنها تستخدم عدد قليل من

اللاعبين في مساحات محددة وتوضع شروطاً للأداء تجعل المباراة أكثر دقة وتشويق وكذلك

اشترك كل اللاعبين في الأداء، فمن خلالها يمكن تنمية العديد من المهارات مثل (التمرير

بأنواعه - الجري بأنواعه - المراوغة للتخلص من المنافس أو إحراز هدف - التصويب على

الرمي - الاستلام والسيطرة - ضرب الكرة بالرأس وغيرها من المهارات)

وهذا ما أكدته نتائج كل من أمر الله البساطي ومحمد كشك (٢٠٠٢م) (٣) محمد جادو

(٢٠٠٥م) (١٣) ياسر الجوهري وماجد البوصافي ومحمد مصلي (٢٠١١م) (١٧) محمد

مصلي (٢٠١٢م) (١٥)، ياسر نعمة الله (٢٠١٥م) (١٨)، سمول (٢٠٠٦م) (٣٣) جونز

ودروست Jones & Dorest (٢٠٠٧م) (٢٤) كاتيس وكيلس Kattes & Kellas (٢٠٠٩م) (٢٦)

(٢٦) كارلوس هامبيرتو وانتونيو باولو وأنا فولوسوفيتش Carlos Humberto, António Paulo & Anna Volossovitch (٢٠١٣م) (٢٠) حيث كانت نتائجهم أن

المباريات المصغرة قد أثرت تأثيراً إيجابياً في تنمية الأداء المهارى.

٢- مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في الأداءات

المهارية (قيد البحث):

أظهر جدول (١١) الخاص بمقارنة القياس البعدى بالقياس القبلي للمجموعة الضابطة

عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين ولصالح القياس البعدى في جميع اختبارات الأداءات

المهارية. ويتضح من ذلك تقدم مستوي طالبات المجموعة الضابطة ويرجع الباحث هذا التقدم

لانتظام في التدريب على المهارات حيث أن البرنامج التعليمي المتبع (بالأسلوب التقليدي)

يستخدم طرق وخطوات التدريب على المهارات الأساسية وينتظم فيه الطالبات ومما لا شك فيه

أن ذلك سيؤدي إلى تحسن مستوى الأداء، إلا أن مقدار التحسن هو الفيصل بين تقدم البرنامجين.

ويؤكد ذلك كلاً من محمد علاوي (١٩٩٤م) (١١)، وعادل عبد البصير (١٩٩٩م) (٧)،

مفتي إبراهيم (٢٠٠١م) (١٦)، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) (٨) على أن الانتظام في

التدريب وتكرار الأداء يؤدي إلى رفع مستوى أداء اللاعب البدني والمهاري.



٣- مناقشة دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداءات المهارية (قيد البحث):

أظهر جدول (١٢) الخاص بمقارنة القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عن وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين ولصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات الأداءات المهارية.

ويعزي الباحث هذا التقدم لاستخدام المباريات المصغرة التي كان لها تأثير إيجابي على المجموعة التجريبية أكثر من الأسلوب التقليدي الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة حيث أن المباريات المصغرة ساعدت بدرجة كبيرة في تنمية وتعلم المهارات الأساسية قيد البحث بشكل أسرع وأكثر دقة.

وهذا يتفق مع كلا من ديلال وآخرون Delal & etc ٢٠٠٨م (٢٢) ، رونسي وآخرون Ronsy & etc ٢٠١١م (٣٢) ، حيث أكدوا أن المباريات المصغرة تؤثر بشكل إيجابي على المستوى البدني والمهاري للاعبين لما تتمتع به من قوانين تحكم طريقة الأداء خلالها والتي تجعل الناشئ يقوم بلمس الكرة بشكل أكبر ويمرر بسرعة للزميل، وأيضا التهديف بشكل أكبر على أكثر من مرمى داخل التدريب مما يكون له تأثير سريع في تطوير المهارات بشكل متقن وأسرع.

وهذا يتفق مع نتائج كلا من ياسر محفوظ وماجد البوصافي ومحمد مصلحي (٢٠١١م) (١٧)، محمد مصلحي (٢٠١٢م) (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

٤- مناقشة نسبة التحسن بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداءات المهارية (قيد البحث):

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت المباريات المصغرة أكبر من نسب التحسن للمجموعة الضابطة والتي استخدمت الأسلوب التقليدي حيث تراوحت الفروق في نسب التحسن ما بين (٦,١٨% - ٢٠,١٩%) في متوسطات اختبارات الأداءات المهارية.

ويعزي الباحث هذا التحسن إلى التأثير الإيجابي لاستخدام المباريات المصغرة على المجموعة التجريبية أكثر من الأسلوب التقليدي الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، وذلك لأن المباريات المصغرة تضع الطالبة تحت ضغط عند أداء المهارة وفي ظروف مشابهة لما يحدث في المباراة إلى جانب الطابع التنافسي والمشوق أثناء المباريات المصغرة.

وهذا ما يؤكد موريسون Morison ٢٠٠٧م (٢٩) سمول Small ٢٠٠٦م (٣٣) جونز ودروست Jones & Dorest ٢٠٠٧م (٢٤) حيث أكد إن استخدام المباريات المصغرة أثناء التدريب هو طريقة جيدة لتعليم جوانب محددة من اللعبة في شكل أكثر واقعية، والسبب في ذلك هو وضع مجموعة من الشروط أو القوانين أو الواجبات المحددة في مباراة مصغرة والتي تجعل هناك تحديات تواجه اللاعب في جو من المرح والمتعة والتشويق وتحت سيطرة المدرب.

الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة توصل الباحث للاستنتاجات التالية:
- ١- أظهر استخدام المباريات المصغرة تأثيرا إيجابيا على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لدى طالبات المجموعة التجريبية.
 - ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في الأداءات المهارية ولصالح القياس البعدي.
 - ٣- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداءات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية.



٤- وجود فروق في نسب التحسن بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في الأداءات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها في هذا البحث يوصى الباحث بما يلي:

- ١- ضرورة استخدام المباريات المصغرة للتعليم والتدريب على المهارات الأساسية لما لها من أثر إيجابي في تنميتها وتطويرها.
- ٢- مراعاة التنوع في المباريات المصغرة بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها.
- ٣- استخدام المباريات المصغرة ضمن محتويات البرامج التدريبية لطلاب وطالبات كرة القدم بكليات التربية الرياضية.
- ٤- استخدام المباريات المصغرة ضمن محتويات البرامج التدريبية للاعبين البراعم والمبتدئين في كرة القدم لأنها تساعد على سرعة تعلم المهارات الأساسية وفي ظروف تشبه ما يحدث بالمباريات.
- ٤- إجراء دراسات جديدة لمعرفة تأثير استخدام المباريات المصغرة على المتغيرات البدنية والخطئية والفسولوجية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد (١٩٩٦م): أسس بناء كرة القدم الشاملة، المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٤م): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أمر الله أحمد البساطي ومحمد شوقي كاشك (٢٠٠٢م): أثر توجيه حمل ألعاب المباريات المصغرة لتحسين القدرة الهوائية على مستوى الأداء البدني - المهاري في كرة القدم، بحث منشور في مجلة بحوث كلية التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد ٢٥.
- ٤- أمر الله البساطي (٢٠٠١م): الإعداد البدني في كرة القدم، (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
- ٥- حسن أبو عبده (٢٠١٥م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٦- رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م): أصول تدريب كرة القدم، مطبعة عامر، المنصورة.
- ٧- عادل عبد البصير (١٩٩٩م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، دار المعارف، القاهرة.
- ٩- عويس الجبالي (٢٠٠١م): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار G.M.S للنشر، القاهرة.
- ١٠- غازي يوسف وإبراهيم صالح (٢٠٠٠م): الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، مكتب العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق.
- ١١- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط١٣.
- ١٢- محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم (١٩٩٤م): أساسيات كرة القدم، الطبعة الرابعة، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- ١٣- محمد عبد العزيز جادو عبد العزيز (٢٠٠٥م): تأثير استخدام ألعاب المباريات المصغرة لتنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية - الوظيفية ومستوى الأداء المهاري لنادي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٤- محمد كاشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م): أسس الإعداد المهاري والخطئي في كرة القدم، المنصورة.
- ١٥- محمد محمود مصلحي السوقي (٢٠١٢م): استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية والمهارية لبراعم كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببنها، جامعه بنها.
- ١٦- مفتي إبراهيم (٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة)، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة.
- ١٧- ياسر محفوظ وماجد البوصافي ومحمد مصلحي (٢٠١١م): برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق.
- ١٨- ياسر محمد نعمة الله عمر فضالي (٢٠١٥): تأثير تدريبات ألعاب المباريات المصغرة على تطوير بعض طرق خلق المساحات الفردية لنادي كرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:



- ١٩- **Asier Los Arcos, Juan Sebastián Vázquez, Juan Martín, Javier Lerga, Felipe Sánchez, Federico Villagra & Javier J. Zulueta (٢٠١٥):** Effects of Small-Sided Games vs. Interval Training in Aerobic Fitness and Physical Enjoyment in Young Elite Soccer Players, journal pone, P. ١-١٠.
- ٢٠- **Carlos Humberto Almeida, António Paulo Ferreira & Anna Volossovitch (٢٠١٣):** Offensive Sequences in Youth Soccer: Effects of Experience and Small-Sided Games, Journal of Human Kinetics volume ٣٦/٢٠١٣, P. ٩٧-١٠٦.
- ٢١- **Cotas A, Rambenini E, Marcora S, Castgna C & Impelezeri F (٢٠٠٧):** Heart Rate and Blood Lactate Correlates of Perceived Exertion For Evaluating Performance During Small-Sided Soccer Games, Journal of Science and Medicine in Sport, ٤(٣):٢٢-٢٧.
- ٢٢- **Delal A, Chamari K, Pentos A, Gerrard O, Cottey T & Keller D (٢٠٠٧):** Heart Rate Responses During Small-Sided Games And Short Intermittent Running Training In Elite Soccer Players: A Comparative Study, Journal of Strength and Conditioning Research, vol ٢٢(٥):١٤٤٩-١٤٥٧.
- ٢٣- **House W (٢٠٠٧):** Soccer Situation- Small Sided Games - Ireland football Federation, coaches course, Ireland.
- ٢٤- **Jones S & Dorest B (٢٠٠٧):** Physiological And Technical Demands OF (٤ v ٤) And (٨ v ٨) Games In Elite Youth Soccer Players, Journal of Sport Kinesiology ٣٩ (٢):١٥٠-١٥٦.
- ٢٥- **Jones R (٢٠٠٤):** Soccer Strategies (Defensive and Attacking Tactics), Ac Black, Ed., London, UK.
- ٢٦- **Kattes A & Kellas E. (٢٠٠٩):** Effects of Small-Sided Games on Physical and Performance in Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine, ١(٨): ٣٧٤-٣٨٠.
- ٢٧- **Kelley D & Dorest B (٢٠٠٨):** The Effect of Pitch Dimensions on Heart Rate Responses and technical Demands of Small-Sided Soccer Games in Elite Players, Journal of Science and Medicine in Sport, ١(٢): ٥٠-٥٧.
- ٢٨- **Lindsey blom & Tem blom (٢٠٠٩):** Survival guide for coaching youth soccer, Published June ١st ٢٠٠٩ by Human Kinetics Publishers.
- ٢٩- **Morison P (٢٠٠٧):** Learning Through Small Sided Games, NSSDC Coaching Clinic, New Alabama, USA.
- ٣٠- **Pride A (٢٠٠٤):** Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice, Work paper, Ottawa, Canada.
- ٣١- **Queen R (٢٠٠٥):** How to Make A program for Soccer Players U ١٥, Matrix Soccer Academy Ltd, Bolton, UK.
- ٣٢- **Ronsy D, Dolkas A, Ozek F, Bolcano T, House F, Arenow D & Kall D (٢٠١١):** The Impact of Different Training Tasks to Change Heart Rate in Small-Sided Football Games, The Open Sports Sciences Journal, ٢ (٣):١٣-١٥.
- ٣٣- **Silver M (٢٠٠٦):** Small-Sided Soccer (The Future of Soccer Development), Massachusetts Youth Soccer, USA.
- ٣٤- **Small G (٢٠٠٦):** Small Sided Games Study Of Young Football Players In Scotland, master degree in football, University of Abertay Dundee, Scotland.
- ٣٥- **Snow S (٢٠٠٤):** Coaching Small Sided Games, Coaching Education Department, US Youth Soccer, USA.
- ٣٦- **Wien H (٢٠٠٥):** Developing Game Intelligence in Soccer, human kinetics, USA.



٣٧- **Williems K & Owen A (٢٠٠٧):** The Impact of Player Numbers on the Physiological Responses to Small Sided Football Games, Journal of Sports Science and Medicine, ١(١٠):١٥٠-١٥٨.

ثالثاً: مراجع الشبكة الدولية للمعلومات (Internet)

٣٨- **[http://grassroots.fifa.com/en/for-coach-ducators/coaching-grassroots/Small Sided Games/PDF](http://grassroots.fifa.com/en/for-coach-ducators/coaching-grassroots/Small-Sided-Games/PDF)**