

تأثير تدريبات (FIFA+١١) علي بعض القدرات البدنية لدي براعم كرة القدم

أ.د/ ياسر محفوظ الجوهري

أ.د/ محمد محمود مصلحي

أ.د / محمد رمضان لطفي

الباحث / عبدالسلام محمد عبدالسلام

ملخص البحث :

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير تدريبات (FIFA+١١) علي بعض القدرات والبدنية لدي براعم كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعه تجريبية واحده وباستخدام القياس (القبلي - البعدي) لملائمته لطبيعة هذا البحث ، قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١١) سنة بأكاديمية ايجليز لكرة القدم - بنها - قليوبية ، والبالغ عددهم (٢٥) برعم كعينة تجريبية، كما اختار الباحث (٢٥) برعم تحت (١١) سنة من براعم أكاديمية ايجليز لكرة القدم - بنها في الدراسات الإستطلاعية ليكون إجمالي عينة البحث (٥٠) برعم.

وأظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات البدنية لصالح متوسطات القياسات البعديه.

الكلمات المفتاحية : تدريبات (FIFA+١١) - القدرات البدنية - براعم كرة القدم.

* استاذ كرة القدم بقسم نظريات و تطبيقات الرياضات الجماعية و رياضات المضرب بكلية علوم الرياضة جامعه بنها .

** استاذ كرة القدم بقسم نظريات و تطبيقات الرياضات الجماعية و رياضات المضرب بكلية علوم الرياضة جامعه بنها.

*** استاذ كرة السله بقسم نظريات و تطبيقات الرياضات الجماعية و رياضات المضرب بكلية علوم الرياضة جامعه بنها.

****مدرّب كرة قدم.

Research Summary:

The research aims to identify the impact of FIFA+١١ training on some physical abilities among young soccer players. The researcher used an experimental approach with a single experimental group and used pre- and post-test measurements, as this approach is appropriate for the nature of this research. The researcher intentionally selected the research sample from under-(١١)-year-old soccer players at the Eagles Football Academy in Banha, Qalyubia. The sample numbered (٢٥) players as an experimental sample. The researcher also selected (٢٥) players under-(١١) years of age from the Eagles Football Academy in Banha for exploratory studies, resulting in a total research sample of (٥٠) players.

The results showed statistically significant differences between the averages of the pre- and post-test measurements for the experimental group in terms of some physical abilities, in favor of the averages of the post-test measurements.

Keywords: FIFA+١١ training – physical abilities – soccer players.

*Professor of Football, Department of Theory and Application of Team Sports and Racket Sports, Faculty of Sports Science, Benha University.

**Professor of Football, Department of Theory and Application of Team Sports and Racket Sports, Faculty of Sports Science, Benha University.

***Professor of Basketball, Department of Theory and Application of Team Sports and Racket Sports, Faculty of Sports Science, Benha University.

****Football Coach.

مشكلة البحث

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم، وإن التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولات كأس العالم جاءت نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخطي والجسمي والوظيفي ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلبه من التخطيط العلمي لأعداد مناهج تدريبية شاملة ، ولقد تطورت اللعبة بشكل ملحوظ عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على البراعم والناشئين واجبات بدنية ومهارية وخطية كثيرة ، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية للبراعم والناشئين قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة ، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى الإهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية التي تساعد على تطوير مستوى اللعبة ، وكذلك البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني ممكن يسهم في تحقيق نتائج جيدة.

ويري مفتي إبراهيم (٢٠١١م) أن عملية تدريب الناشئين تنبثق من خلال برامج علمية منظمة طويلة ومتوسطة وقصيرة، كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات وتقسيم الفترات إلى مراحل، والمراحل إلى أسابيع، والأسابيع إلى وحدات تدريبية، كما أن العمل بالأسلوب العلمي المنظم يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن. والتدريب الرياضي الحديث في كرة القدم للناشئين يعمل على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري والخطي بصورة تسير تطور الخطط الهجومية والدفاعية، وذلك من خلال البرامج التدريبية والتي تساهم في الارتقاء بمستوى الناشئين إلى أقصى درجة ممكنة، لذا يجب أن تلقى تلك البرامج التدريبية عناية فائقة من جانب المدربين، حيث تتوفر الفرصة للارتقاء بمستوى أداء الناشئين سواء كان بدنيا أو مهاري أو خطي (١٤ : ٤٨)

والتدريبات الوقائية في كرة القدم تلعب دوراً هاماً في تقليل خطر الإصابات وتحسين أداء اللاعبين ، حيث يعمل التدريب الوقائي علي تقليل خطر الإصابات حيث يساعد التدريب الوقائي في تقليل خطر الإصابات، خاصة في المناطق الضعيفة مثل الركبتين والكاحلين يساعد في تحسين الأداء حيث التدريب الوقائي في تحسين الاداء من خلال تعزيز القوة والمرونة والتوازن حيث يساعد ايضا التدريب الوقائي في تقليل التوقفات بسبب الإصابات، مما يسمح للاعبين باللعب بشكل أكثر استمرارية. واخير يساعد التدريب الوقائي في تعزيز الثقة لدى اللاعبين، مما يسمح لهم باللعب بشكل أكثر فعالية

ويشير حسن أبو عبده (٢٠١٨م) أن القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم تشكل عاملاً هاماً وأساسياً لرفع مستوى الأداء المهارى ، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دوراً بارزاً في إتقان البرعم للمهارات الأساسية، وكرة القدم كأحد الأنشطة الرياضية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التي تحتوى على عدد كبير من المهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من الإمكانيات والقدرات البدنية لكي تتم بأسلوب جيد وأداء فنى سليم، وتعتبر الحالة البدنية لناشئي كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهارى، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة آلية بدون امتلاك الناشئ للسماة والخصائص البدنية التي تخدم المهارات الأساسية.(٤ : ٣٢)

ويري ماكروف (Makarov) (٢٠٠٨م) أن الإصابات الرياضية من أهم المشكلات التي تواجه المدربين في كرة القدم ، وهذه المشكلة لا تتعلق فقط بالفريق التدريبي المكون من المدرب ومساعديه وأخصائي الطب الرياضي ، بل يتعدى ذلك إلى الأندية والجمهور والمجتمع، ذلك لما لها من تأثيرات بالغة على الارتقاء بالمستوى الرياضي وتحسين الانجاز وتحقيق الفوز، وحدثت الإصابة الرياضية في أي جزء كان من اجزاء الجسم المختلفة سواء في التدريب أو المسابقات يعد من اكبر المعوقات للناشئين وتعطيل حياتهم العملية والرياضية وهو ما يسبب المعاناة لهم ، وفقدان لياقتهم وهو ما يؤدي الى تدني مستوى الناشئ ، واحتمال تكرار الإصابة حتى بعد العلاج. (١٨ : ٧٣)

من خلال خبرة الباحث في مجال التأهيل والاعداد البدني ومن خلال العمل في مجال تدريب البراعم في اكااديميات كرة القدم ومن خلال اطلاع الباحث ومتابعته لموقع الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وجد اعتماد منهجية دوليه معتمدة للبراعم والاطفال في كرة القدم تسمى ب(FIFA+١١) حيث انا هذه المنهجية مدعومة من ال وتم تطويرها استناداً لأبحاث علمية ومختبرات رياضية عالمية، وهي معتمد رسمياً حيث تساعد علي بناء العادات الصحية للبراعم والاطفال على الإحماء المنتظم والاهتمام بصحتهم البدنية و تعزيز من المهارات الأساسية مثل التوازن، التوافق ، الرشاقة، والقوة بطريقة تدريجية وأمنة وتعمل علي التقليل من الإصابات مصمم علمياً للوقاية من الإصابات الشائعة لدى البراعم و الأطفال (مثل التمزقات والالتواءات) ، كما ان تدريبات برنامج (FIFA+١١) للأطفال تهدف إلى الوقاية من الإصابات، وهناك دراسة حديثة في الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ١١ عامًا لمعرفة ما إذا كان بإمكانهم تقليل معدلات إصابة لاعبي كرة القدم الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ٧ و ١٣ عامًا وقد حدث ذلك بالفعل ، حيث يتعرض البراعم لخطر الإصابة في كرة القدم وغيرها من الألعاب الرياضية التي تتطلب على تغييرات سريعة في الاتجاه والاصطدامات والالتحامات والسقوط. نحن نعلم أن أكبر مؤشر للإصابة هو الإصابة السابقة، لذا من المهم جدًا منع حدوثها، خاصة في سن مبكرة وهذا ما دفع الباحث

للقيام بهذا البحث مما استدعي القيام بوضع برنامج مقترح باستخدام تدريبات (FIFA+١١) للأطفال علي بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم

هدف البحث:

التعرف على معرفة تأثير استخدام تدريبات (FIFA+١١) للأطفال علي بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم ويتحقق هذا الهدف من خلال: -

١- التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث.

٢- التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض القدرات البدنية للمجموعة الضابطة قيد البحث.

٣- التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم .

فروض البحث:

١. توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى بعض أداء بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

٢. توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى بعض أداء بعض المتغيرات لبراعم كرة القدم ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

٣. توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض أداء بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم ولصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

مصطلح البحث:

تدريبات (FIFA+١١) للأطفال

هى مجموعة من التدريبات البسيطة الموضوعة من قبل ال لإعداد وتأهيل الأطفال والبراعم للممارسة الآمنة وبمستوى تدريبات متدرجة بالكرة وبدون وعلى مراحل خلال مرحلة الإحماء بهدف تلاشى أو تقليل نسب حدوث الإصابات الرياضية.(٢١: ٣)

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة وباستخدام القياس (القبلي - البعدي) لملائمته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

يشمل مجتمع البحث علي البراعم والمبتدئين في كرة القدم بأكاديمية ايجلز بنادي بنها بمحافظة القليوبية ، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك من مبتدئ كرة القدم بأكاديمية ايجلز (تجريبية) (ضابطة) ، حيث بلغ قوام العينة (٥٠) برعم كعينة أساسية بواقع ٢٥ برعم عينة تجريبية و ٢٥ برعم عينة ضابطة ، أكاديمية ايجلز (١٨) برعم كعينة استطلاعية ليكون العدد النهائي للعينة ككل (٥٨) برعم.

المجال الزمني:

تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي من (٢٠٢٤/٨/١١ م إلي ٢٠٢٤/١٠/١٧ م) ولمده ١٠ أسابيع .

المجال المكاني:

تم تطبيق الدراسات الإستطلاعية والقياس القبلي وكذلك البرنامج التدريبي والقياس البعدي على عينة البحث بملعب بأكاديمية ايجلز بنادي بنها

أسباب اختيار الباحث لعينة البحث

- قيام الباحث بتدريب هذه المرحلة العمرية في الأكاديمية.
- تجانس أفراد عينة البحث من حيث العمر الزمني.
- حرص البراعم على التواجد المستمر في ميعاد التدريب .
- توافر العينة خلال العام بصفة مستمرة مما يسهل عملية التطبيق.
- توافر الأدوات والأجهزة والمكان المخصصة لعملية التدريب.

توصيف مجموعات البحث (التجريبية والضابطة والإستطلاعية)

جدول (١)

توصيف مجموعات البحث

العينة	الأندية	العدد	المجموع	المجموع الكلي
الأساسية	اكاديمية ايجلز (تجريبية)	٢٥	٥٠	٦٨
	اكاديمية ايجلز (ضابطة)	٢٥		
الاستطلاعية	نادي	١٨	١٨	

يتضح من جدول (١) عينة البحث الأساسية من براعم كرة القدم (باكاديمية ايجلز) ، وكذلك العينة الإستطلاعية براعم كرة القدم (اكاديمية ايجلز) واعدادهم والعدد الكلي للعينة الأساسية والإستطلاعية.

اعتداليه عينة البحث:

جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث التجريبية في متغيرات النمو

ن = ٢٥

المتغيرات	وحده القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٠,٧٦	٢,٩٦	١٠,٠٠	٠,٧٧٠
الطول	سم	١٤٦,٩٨	٣,٠٦	١٤٦,٠٠	٠,٩٦١
الوزن	كجم	٣٧,٠٩	٢,٢٢	٣٧,٠٠	٠,١٢٢
العمر التدريبي	سنة	٣,٩٤	٢,٣٤	٤	٠,٠٧٧

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات النمو قد تراوحت ما بين ± 3 مما يشير إلى اعتداليه عينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة .

جدول (٣)

اعتداليه عينة البحث التجريبية في بعض القدرات البدنية

ن = ٢٥

الاختبارات	وحده القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	ثانيه	٥,٨٦	٣,٣٩	٥,٤٦	٠,٣٥٤
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٤٥ ث)	عدد	٢٧,١٢	٢,٥٥	٢٧,٠٠	٠,١٤١
إختبار الجرى الزجاجى (بارو)	ثانيه	٢٢,٣٥	١,٨٣	٢٢,٢٨	٠,١١٥
إختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٠,٦	٢,٥	١٠٠,٥	٠,١٢٠
إختبار جرى (٢٥ م X ٥ مرات تكرار)	ثانيه	٢٨,٩٨	١,٤١	٢٨,٦٤	٠,٧٢٣
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٠ ث)	عدد	٦,٥٠	١,٢٦	٦,٠٠	١,١٩٠
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	سم	٣,٦٣	٢,٨٨	٣,٥٠	٠,١٣٥

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في القدرات البدنية قد تراوحت ما بين ± 3 مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة .

جدول (٤)

اعتدالية عينة البحث الضابطة في متغيرات النمو

ن = ٢٥

المتغيرات	وحده القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٠,٤٩	٢,٠٥	١٠,٥٠	٠,٠١٥ -
الطول	سم	١٤٦,٥٤	٢,٣٤	١٤٧,٠٠	٠,٥٩٠ -
الوزن	كجم	٣٧,٦٣	٣,٢٩	٣٧,٥٠	٠,١١٩

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات النمو والعمر التدريبي قد تراوحت ما بين ± 3 مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة .

جدول (٥)

اعتدالية عينة البحث الضابطة في بعض اختبارات القدرات البدنية

ن = ٢٠

الاختبارات	وحده القياس	س	$\pm$ ع	الوسيط	الالتواء
إختبارعدو ٣٠ م من الوقوف	ثانيه	٥,٤٨	٢,٤٥	٥,٣٢	٠,١٩٦
إختبار تمرير الكرة على مقعد (٥٥ ث)	عدد	٢٨,٩٤	٢,١٦	٢٩,٠٠	٠,٠٨٣
إختبار الجرى الزجراجى (بارو)	ثانيه	٢٢,٨٤	١,٧٩	٢٢,٦٠	٠,٤٠٢
إختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٠,٢	٢,٣٢	١٠٠,٠٠	٠,٢٥٩
إختبار جرى (٢٥ م X ٥ مرات تكرار)	ثانيه	٢٨,٧٤	١,٤٠	٢٨,٥٥	٠,٤٠٧
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٠ ث)	عدد	٦,٨٧	١,٨٢	٦,٠٠	١,٤٣٤
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	سم	٣,٥٣	٢,٧٣	٣,٥	٠,٠٣٣

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء في القدرات البدنية قد تراوحت ما بين ± 3 مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو

$$٢٥ = ٢ = ١ \text{ ن}$$

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
	س	ع±	س	ع±	
العمر الزمني	١٠,٧٦	٢,٩٦	١٠,٤٩	٢,٠٥	١,٥٣
الطول	١٤٦,٩٨	٣,٠٦	١٤٦,٥٤	٢,٣٤	٠,٩٨
الوزن	٣٧,٠٩	٢,٢٢	٣٧,٦٣	٣,٢٩	١,١٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٤٨ = ٢,٠١

يتضح من جدول (٦) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت قيمتها أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في متغيرات النمو مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية

$$٢٥ = ٢ = ١ \text{ ن}$$

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
	س	ع±	س	ع±	
إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	٥,٤٨	٢,٤٥	٥,٤٨	٢,٤٥	٠,٧٨
إختبار تمرير الكرة على مقعد (٤٥ ث)	٢٨,٩٤	٢,١٦	٢٨,٩٤	٢,١٦	١,٥٥
إختبار الجرى الزججى (بارو)	٢٢,٨٤	١,٧٩	٢٢,٨٤	١,٧٩	٠,٨٣
إختبار الوثب العريض من الثبات	١٠٠,٢	٢,٣٢	١٠٠,٢	٢,٣٢	١,٠٤

٠,٧٢	١,٤٠	٢٨,٧٤	١,٤٠	٢٨,٧٤	إختبار جرى (٢٥ م X ٥ مرات تكرار)
١,٦١	١,٨٢	٦,٨٧	١,٨٢	٦,٨٧	إختبار تمرير الكرة على مقعد (١٠ ث)
٠,٩٦	٢,٧٣	٣,٥٣	٢,٧٣	٣,٥٣	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٤٨ = ٢,٠١

يتضح من جدول (٧) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت قيمتها أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في بعض القدرات البدنية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

وسائل وأدوات جمع البيانات

المسح المرجعي :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرجعية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم ، ثم قام الباحث بعمل مسح شامل لكل ذلك للحصول على الآتي:

- المسح المرجعي للقدرات البدنية في كرة القدم . مرفق (١)
- المسح المرجعي لاختبارات القدرات البدنية في كرة القدم . مرفق (٢)

استمارات تسجيل البيانات :

قام الباحث بتصميم استمارات تساعده في جمع وتسجيل البيانات.

- استمارة تسجيل بيانات افراد العينة. مرفق (٣)
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية. مرفق (٤)

الاختبارات المستخدمة قيد البحث :

الاختبارات البدنية :

تم التوصل الي الاختبارات البدنية المرتبطة بمتغيرات البحث (١٧)(٤٨)(٤٩)(٥٥)(٢٠)(٣٨)
(١٤)(٢٣)(١٠)(٧) ، والجدول رقم (٨) يوضح اسم الاختبار والغرض منه ووحدة القياس

جدول (٨)

الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

الاختبارات	الغرض من الاختبار	وحده القياس
إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	السرعة الانتقالية	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٤٥ ث)	تحمل الأداء	عدد
إختبار الجرى الزجراجى (بارو)	الرشاقة	ثانيه
إختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين	سم
إختبار جرى (٢٥ م X ٥ مرات تكرار)	تحمل السرعة	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٠ ث)	سرعة الأداء	عدد
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	المرونة	سم

يتضح من الجدول (٨) الإختبارات البدنية في كرة القدم قيد البحث والغرض من كل إختبار وكذلك وحده القياس المستخدمه لكل اختبار.

٤- الادوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث :

- لآب توب
- سمارت بروجيكتور
- ساعة إيقاف لأقرب (٠,١) من الثانية.
- ملعب كرة قدم
- اقماع كبيرة
- اقماع صغيرة
- كرات قدم

- كرات طبية
- مقعد سويدي
- مرمى صغير
- حواجز
- طباشير
- أطباق تدريب

الدراسات الإستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحثون بإختيار عينه عددها (٢٥) برعم تحت ١١ سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن براعم أكاديمية ايجلز لكرة القدم - بنها - القليوبية ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى فى يوم (الاحد ٢٠٢٤/٨/٤م) وذلك بغرض إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمه، وتدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات ومدى ملائمة الإختبارات لعينه البحث.

الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحثون بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى وعددها (٢٥) برعم تحت ١١ سنه والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن براعم أكاديمية ايجلز لكرة القدم - بنها - القليوبية ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الثانية فى يوم (الثلاثاء ٢٠٢٤/٨/٦م) وذلك بغرض مراجعة شروط الإختبارات. ومدى إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات.

المعاملات العلمية للإختبارات

صدق الإختبارات

تم حساب صدق الإختبارات (البدنية) عن طريق حساب صدق التمايز بين الارباع الأعلى والأدنى لبراعم كرة القدم من قبل (ياسر الجوهري ومحمد مصلحي)(٢٠٢٠) (١٨)

ثبات الإختبارات

تم حساب ثبات الإختبارات (البدنية) عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق وإعاده تطبيق الإختبار لبراعم كرة القدم من قبل (ياسر الجوهري ومحمد مصلحي) (٢٠٢٠) (١٨)

إختيار المساعدين

قام الباحثون بالإستعانة بمجموعة من المساعدين للمساعدة فى القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٥) مرفق (٨)، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء وتقييم الإختبارات وحساب الدرجات والمشكلات التى قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات.

البرنامج التدريبى

الهدف معرفة تأثير البرنامج المقترح علي مستوى بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم. ومن خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية والبحوث استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب) ووضع البرنامج فى صورته النهائية. (مرفق ٩)

البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

- ١- البرنامج لمدة (١٠ أسابيع).
- ٢- المرحلة السنية تحت ١١ سنة.
- ٣- توقيت البرنامج (من ٢٠٢٤/٨/١١ م إلي ٢٠٢٤/١٠/١٧ م).
- ٤- مكان تطبيق البرنامج (أكاديمية ايجلز لكرة القدم - بنها - القليوبية).
- ٥- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣ وحدات) (الأحد - الثلاثاء - الخميس).
- ٦- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
- ٧- عدد وحدات البرنامج (٣٠ وحدة).
- ٨- زمن وحده التدريب اليومية (٧٥).
- ٩- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (٢٢٥ق).
- ١٠- زمن البرنامج ككل (٢٢٥٠ دقيقة).
- ١١- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة بأزمنتها (إحماء ١٥ق)، (جزء رئيسي ٥٠)، (ختام ١٠ق).

١٢- المتغير التجريبي (FIFA+١١) ١٥ ق الخاصة بالأحماء

خطوات تنفيذ التجربة

- قام الباحثون بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية والضابطة للاختبارات الخاصة ببعض المهارات البدنية يومي الخميس والجمعة ٨-٩/٨/٢٠٢٤ ولمدة يومان وذلك بملاعب أكاديمية ايجلز لكرة القدم - بنها - القليوبية
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على عينة الدراسة الأساسية (التجريبية) خلال الفترة من (الأحد ١١/٨/٢٠٢٤م: الخميس ١٧/١٠/٢٠٢٤م) وذلك بملاعب أكاديمية ايجلز لكرة القدم - بنها - القليوبية ، للمجموعة التجريبية ولمدة ١٠ أسابيع أيام (الأحد والثلاثاء والخميس).
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي على عينة الدراسة الأساسية (الضابطة) خلال الفترة من (السبت ١٠/٨/٢٠٢٤م: الأربعاء ١٦/١٠/٢٠٢٤م) وذلك بملاعب أكاديمية ايجلز لكرة القدم - بنها - القليوبية ، للمجموعة الضابطة ولمدة ١٠ أسابيع أيام (السبت والاثنين والأربعاء).
- قام الباحثون بإجراء القياس البعدي على مجموعة البحث التجريبية والضابطة للاختبارات الخاصة ببعض المهارات البدنية يومي السبت والأحد ١٩-٢٠/١٠/٢٠٢٤م ولمدة يومان وذلك بملاعب أكاديمية ايجلز لكرة القدم - بنها - القليوبية

المعالجات الإحصائية

• المتوسط	• الوسيط	• الإنحراف المعياري
• معامل الالتواء	• إختبار (ت)	• نسب التحسن

عرض النتائج ومناقشتها

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعض اختبارات القدرات البدنية

ن = ٢٥

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	س	ع±	س	ع±	
إختبارعدو ٣٠ م من الوقوف	٥,٤٨	٢,٤٥	٤,١٠	١,٨٧	٣,٨٥
إختبار تمرير الكرة على مقعد (٤٥ ث)	٢٨,٩٤	٢,١٦	٣٥,٢٩	٢,٤٣	٤,١٠
إختبار الجرى الزجاجى (بارو)	٢٢,٨٤	١,٧٩	٢٠,٤١	١,٠٨	٣,٥٢
إختبار الوثب العريض من الثبات	١٠٠,٢	٢,٣٢	١١٠,٤	٣,٥٣	٣,٥٨
إختبار جرى (٢٥ م X ٥ مرات تكرار)	٢٨,٧٤	١,٤٠	٢٧,٠١	٢,٧٥	٣,٢١
إختبار تمرير الكرة على مقعد (١٠ ث)	٦,٨٧	١,٨٢	١٠,٥٣	١,٦٥	٣,٧٧
إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل	٣,٥٣	٢,٧٣	٦,٨٧	٢,١١	٣,٥٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٤ = ١,٧١

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ت المحسوبة قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) فى بعض القدرات البدنية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القدرات البدنية

ن = ٢٥

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
٢,٦٢	١,٨٨	٥,٠٣	٢,٤٥	٥,٤٨	إختبارعدو ٣٠م من الوقوف
٣,٠٥	٢,٢١	٣١,٥٩	٢,١٦	٢٨,٩٤	إختبار تمرير الكرة على مقعد (٤٥ث)
٢,٧٠	١,٨٧	٢١,٧٠	١,٧٩	٢٢,٨٤	إختبار الجرى الزجراجى (بارو)
٢,٥٨	٢,٠٩	١٠,٥٦	٢,٣٢	١٠٠,٢	إختبار الوثب العريض من الثبات
٢,٨٣	١,٢١	٢٨,١٣	١,٤٠	٢٨,٧٤	إختبار جرى (٢٥ م X ٥مرات تكرار)
٢,٤٩	٢,٤٨	٨,٣٣	١,٨٢	٦,٨٧	إختبار تمرير الكرة على مقعد (١٠ث)
٢,٥٦	٢,٦٥	٤,٧٥	٢,٧٣	٣,٥٣	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢٤ = ١,٧١

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة ت المحسوبة قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) فى بعض القدرات البدنية مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة قيد البحث .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض اختبارات القدرات البدنية

$$n=2=25$$

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
٢,٩٢	١,٨٨	٥,٠٣	١,٨٧	٤,١٠	إختبارعدو ٣٠م من الوقوف
٤,٣٩	٢,٢١	٣١,٥٩	٢,٤٣	٣٥,٢٩	إختبار تمرير الكرة على مقعد (٤٥ث)
٣,٢٢	١,٨٧	٢١,٧٠	١,٠٨	٢٠,٤١	إختبار الجرى الزجاجى (بارو)
٣,٥٠	٢,٠٩	١٠,٥٦	٣,٥٣	١١,٠٤	إختبار الوثب العريض من الثبات
٢,٨٦	١,٢١	٢٨,١٣	٢,٧٥	٢٧,٠١	إختبار جرى (٢٥ م X ٥مرات تكرار)
٣,٢١	٢,٤٨	٨,٣٣	١,٦٥	١٠,٥٣	إختبار تمرير الكرة على مقعد (١٠ث)
٣,٥٩	٢,٦٥	٤,٧٥	٢,١١	٦,٨٧	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٤٨ = ٢,٠١

يتضح من جدول (١١) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة كانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في بعض القدرات البدنية مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية علي الضابطة

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لصالح متوسطات القياسات البعدية فى مستوى بعض القدرات البدنية للعينة التجريبية قيد البحث ويرجع الباحثون التحسن الحادث للمجموعة التجريبية إلى أن البرنامج الموضوع كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنية

من حيث عدد الأسابيع والزمن المخصص لكل صفة بدنية والتدريبات المعطاة ، كما يرى الباحثون أن هذه المرحلة السنية تحت (١٠ سنوات) تعتبر العمر الذهبي للتعليم والتعلم

ويرجع الباحث تحسن المجموعة التجريبية إلي تدريبات (FIFA+١١) للأطفال حيث أنها تدريبات تمارس خلال الإحماء وتهدف إلي الوقاية والتهيئة وتحسين اللياقة البدنية ومنع الإصابات للأطفال والبراعم حيث أنها وضعت من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم في ضوء الإصابات التي كانت تحدث للأطفال لدعم القدرات البدنية وتعزيز القدرات الحركية وزيادة الفاعلية خلال الإحماء واستخدام بروتوكول اعتمادي خلال الوحدات اليومية. بالإضافة إلي أن هذه المرحلة السنية تحت (١١ سنة) تعتبر العمر الذهبي للتعليم والتعلم وهي بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون البرعم يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل ونستطيع من خلال البرامج المخططة الوصول بالبرعم لأفضل مستوى ممكن.

وهذا يتفق مع كلاً من مفتي إبراهيم (٢٠١١) (١٤)، هاشم ياسر (٢٠١٢م): (١٧) أن البرامج التدريبية المخططة في للناشئين في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للناشئين ، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى الناشئين ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة ، ولكي يُمكن الوصول بالناشئين في مجال التدريب إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم في هذا الوقت ولهذا نجد أن من الأهمية وضع خطط لفترات أقصر (سنوات- فترة - مرحلة - أسبوع) ، والتي يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها وهكذا حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة.

ويتفق أيضاً مع ما ذكره إبراهيم شعلان (٢٠١٠م) (١) ، ناجح ذيابات ، نايف الجبور (٢٠١٣م) (١٦)، غازي صالح (٢٠١٦م) (١١) أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم وضعه وتقنيته أستطاع أن يحدث فروق وتأثير واضح في المستوى معتمداً على نظريات وطرائق علم التدريب ومنهجاً أسلوب متدرج ومناسب لطبيعة وخصائص المشاركين ، ولكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعى المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وأن يتناسب مع المرحلة العمرية التي يخطط من أجلها ، وأن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والإثارة والسرور ، وأن يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية.

ويتفق مع ما ذكره رفاعي مصطفى (٢٠٠٥م) (٦)، إبراهيم شعلان (٢٠١٠م) (١)، عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م) (١٠) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة ، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى براعم كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً وأصبح للتخطيط لبرامج التدريب أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات

العالية وبلوغ العالمية ، فلم يعد تحقيق البرعم للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب والبرعم هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إطار عام للتدريب العملي القائم على أسس علمية وتربوية .

وهذا يتفق مع كلاً من ديفيد وسميث (٢٠) (٢٠٠٥) (Davids & Smith) ، رفاعي مصطفى (٢٠٠٥) (٦) حسن أبو عبده (٢٠١٨م) (٥) أنه أثبتت الدراسات والأبحاث مدى أهمية البرامج التعليمية التدريبية في مختلف الأنشطة الرياضية باستخدام نماذج غير نمطية للتعليم والتدريب في تحسين وتطوير الأداء ، كما أن توافر مستوى جيد من القدرات البدنية لدى البرعم يؤدي إلى إختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية ، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل إقتصادي في الطاقة المبذولة ، كما أن المستوى التوافقي العالي كأحد القدرات البدنية يُمكن البرعم من التنويع في الأداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية ويؤدي هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهاري ، ويأتي كل هذا من خلال التدريبات المقننة والمبنية على أسس علمية لتمكن البرعم من تحقيق الهدف والوصول لمستوى عالي.

ويتفق مع ما ذكره غازي صالح وهاشم ياسر (٢٠١٣م) (١٢) ، عادل الفاضي (٢٠١٦م) (٧) أنه يعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر لاعبي كرة القدم كونه يعد أساساً لتطوير الأداء المهاري والفني والخططي والنفسي ويشير (ألن ج ريان وآخرون) أن درجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للبرعم والتكوين الجسماني ، وعلى الأنشطة البدنية التي يمارسها حالياً أو فيما مضى وهو مؤشر على ما حصل عليه اللاعب من تدريبات منذ أن كان طفلاً عمره (٦) سنوات.

هذا يتفق مع دراسة عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) (٨) ، محمد المالكي (٢٠٠٨م) (١٣) ، هاشم ياسر (٢٠١٢م) (١٧) في أن البرامج التدريبية التي تعطي للاعبين تساعد في تحسين القدرات البدنية للاعبين والناشئين في كرة القدم وتؤثر بشكل كبير في حماية ووقاية اللاعب من الإصابات الرياضية ويظهر بشكل مناسب خلال المباريات. وبهذا يتحقق الفرض الأول

مناقشة نتائج الفرض الثاني

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لصالح متوسطات القياسات البعديّة في مستوى بعض القدرات البدنية للعينة الضابطة قيد البحث ويرجع الباحثون التحسن الحادث للمجموعة الضابطة إلى أن البرنامج الموضوع ضمن التخطيط المسبق للبرنامج ومراعاة الأزمنة الخاصة بها لما لها من أثر واضح في عمليات التعليم والتعلم ولأن البرامج التدريبية المخططه بشكل علمي سليم وتراعى مبادئ علم التدريب الرياضي تعطى نتائج جيده خلال مراحل التعليم الأولى وتظهر

فروق واضحة بين البراعم ، وهذا ما أحدث الفارق بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي.

ويرجع ذلك إلي أن المجموعة الضابطة قد تعرضت لبرنامج مقنن ومتدرج وقد أدى لتحسين مستواها بالإضافة إلى أن التدريبات المعطاه مناسبة للمرحلة السنية والتي تعبر من أهم المراحل لبرعم كرة القدم وهي الأساس للمراحل القادمة ويستطيع البرعم استقبال المعلومات وتحقيق مستويات جيدة ليكون أولى خطوات إعداد اللاعب على المستوى البعيد.

وهذا يتفق مع علي البيك (٢٠٠٦م) (٩) ، غازي صالح (٢٠١٦م) (١١) أنه تلعب الحالة البدنية للبرعم دوراً هاماً في أداء البرعم للمهارات الأساسية بالسرعة والقوة المناسبة وكلما تحسنت الحالة البدنية للبرعم استطاع أن يقتصد في المجهود أثناء المباريات وبالتالي يظهر الأداء المهارى بشكل جيد ومناسب.

وهذا يتفق أيضاً مع كلاً من أمر الله البساطي (٢٠٠٨م) (٣) ، حسن أبو عبده (٢٠١٨م) (٤) أن عملية الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً بما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.

ويتفق أيضاً مع موفق أسعد (٢٠١٤م) (١٥) ، حسن أبو عبده (٢٠١٨م) (٥) أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعى المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وأن يتناسب مع المرحلة العمرية التي يخطط من أجلها ، وأن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والإثارة والسرور ، وأن يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية. وبهذا يتحقق الفرض الثاني

ويري الباحث وجود فروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية قيد البحث ويعزى الباحث وجود تحسن نتيجة تعرض البراعم للبرنامج بأسلوب (FIFA+١١) المقترح في البحث والذي يقلل من الإصابات حيث مصمم علي طريقة علمياً للوقاية من الإصابات الشائعة لدى البراعم و الأطفال (مثل التمزقات والالتواءات) ويتناسب مع القدرات الحركية للبراعم و الأطفال من ٧ إلى ١٣ سنة ويعزز من المهارات الأساسية مثل التوازن، التوافق، الرشاقة، والقوة بطريقة تدريجية وآمنة و يساعد علي بناء العادات الصحية لدي البراعم و الأطفال على الإحماء المنتظم والاهتمام بصحتهم البدنية

وهذا يتفق مع FIFA F-MARC، (٢٢) (٢١) FIFA أن برنامج (FIFA+١١) هو برنامج تدريبي وقائي تم تطويره من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) للوقاية من الإصابات وتعزيز اللياقة البدنية، وهو مصمم للاعبين كرة القدم من مختلف الأعمار، بما في ذلك الأطفال. أهمية هذا البرنامج للأطفال تكمن في النقاط التالية:

- يتضمن البرنامج تمارين تهدف إلى تحسين القوة العضلية، التوازن، والتناسق الحركي، مما يقلل من مخاطر الإصابات الشائعة مثل التواء الكاحل أو إصابات الركبة.
- الأطفال في مرحلة النمو يكونون أكثر عرضة للإصابات بسبب ضعف التناسق العضلي، وهذا البرنامج يساعد في تقوية أجسامهم.
- يشمل تمارين ديناميكية مثل القفز، الجري، وتمارين القوة التي تحسن التحمل، السرعة، والمرونة.
- يساعد الأطفال على بناء أساس بدني قوي يدعم أداءهم الرياضي في كرة القدم وغيرها من الأنشطة.
- يعزز البرنامج التناسق بين العين والقدم، التوازن، والتحكم في الجسم، مما يساعد الأطفال على تطوير مهاراتهم في كرة القدم بشكل أفضل.
- يساهم في تحسين ردود الفعل والتفاعل السريع أثناء اللعب.
- من خلال تحسين الأداء البدني والمهارات، يشعر الأطفال بمزيد من الثقة في قدراتهم الرياضية، مما يؤثر إيجابياً على مشاركتهم في الأنشطة الرياضية.
- يشجع البرنامج على اتباع روتين تدريبي منظم، مما يعلم الأطفال أهمية الانضباط والالتزام.
- يمكن تنفيذ التمارين في مجموعات، مما يعزز العمل الجماعي والتفاعل الاجتماعي.
- البرنامج مصمم ليكون بسيطاً وسهل التنفيذ، ويمكن للمدربين أو حتى أولياء الأمور تطبيقه مع الأطفال في النوادي أو المدارس.
- لا يتطلب معدات معقدة، مما يجعله مناسباً للأطفال في مختلف البيئات.

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات:

- في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستخلاصات التالية:
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) في مستوى بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث و لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) في مستوى بعض القدرات البدنية للمجموعة الضابطة قيد البحث و لصالح القياس البعدي
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات (البعدية) في مستوى بعض القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قيد البحث و لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً التوصيات:

- في ضوء الاستخلاصات السابقة تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال كرة القدم كالتالي :
- الاستفادة من برنامج FIFA+١١ في إيجاد بيئة تدريبية مميزة للبراعم وتتميز بالإثارة والتشويق.
- استخدام تدريبات FIFA+١١ في الإحماء لما لها من دور وقائي وفعال للبراعم والمبتدئين ولما له من تأثير واضح التوافق والالتزان.
- تطبيق الدراسة على مراحل سنوية مختلفة ، وعلى الجنسين
- تطبيق الدراسة على متغيرات أخرى مثل والمهارات المفردة والمركبة وغيرها.

المراجع:

١. إبراهيم شعلان (٢٠١٠) : كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢ سنة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٢. اقبال رسمي (٢٠١٠م) : الاصابات الرياضية وطرق علاجها ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة.
٣. أمر الله البساطي (٢٠٠٨م): التدريب والإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية.
٤. حسن أبو عبده (٢٠١٨م) : الإعداد البدني في كرة القدم، ط ٩، دار ماهي للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
٥. حسن أبو عبده (٢٠١٨م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، ط ١٢، دار ماهي للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
٦. رفاعي مصطفى (٢٠٠٥) : أصول تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.
٧. عادل الفاضي (٢٠١٦م) : برمجة التدريب في كرة القدم ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، الأسكندرية.
٨. عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات). ط ١٢، منشأة المعارف.
٩. علي البيك (٢٠٠٨م): أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
١٠. عمرو أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١م): الطريق نحو العالمية في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة.
١١. غازي صالح (٢٠١٦م): الأسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم ، ط ٢ ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
١٢. غازي صالح، هاشم ياسر (٢٠١٣م) : كرة القدم (التدريب البدني)، مكتبة المجتمع العربي، عمان ، الأردن.
١٣. محمد المالكي (٢٠٠٨م): التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، مكتب الفضلي ، بغداد ، العراق .

١٤. مفتى إبراهيم (٢٠١١): تطوير مهارات كرة القدم بالأسابيع التدريبية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٥. موفق أسعد (٢٠١٤م): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، بغداد ، العراق.
١٦. ناجح ذيابات ، نايف الجبور (٢٠١٣م): كرة القدم (مهارات - تدريب - إصابات)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
١٧. هاشم ياسر (٢٠١٢م): التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.
١٨. ياسر محفوظ - محمد مصلي (٢٠٢٢): تأثير استخدام تمارين التفاعلية علي تعلم بعض المهارات المركبة لبراعم كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٢٥- الجزء ٣، كلية علوم الرياضة جامعة بنها .

١٩. **Makarov (٢٠٠٨):** sports injuries in football games : A New Road for Successful treatment , universe Bloomington Publishing , USA.
٢٠. **Dauids,C., & Smith,L.(٢٠٠٥).** A Learning-training Program to Teach and Develop the Basic Skills Level for Football Juniors Under ١٠
٢١. www.f-marc.com/downloads/fifa+١١forkids/pdf
٢٢. The FIFA ١١+ for Kids! | Physio Fit Adelaide