



تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة والمباريات التجريبية في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم

The impact of a training program using small-sided games and experimental matches on developing the fundamental skills of football players

Abdel-Ghani Mujahid Saleh Motahar

*Researcher –Faculty of physical Education
Sana'a University -Yemen*

عبد الغني مجاهد صالح مطهر

*باحث – كلية التربية الرياضية
جامعة صنعاء – اليمن*

Ahmed Mohammed Ahmed AL-Ameri

*Researcher –Faculty of physical Education
Sana'a University -Yemen*

أحمد محمد أحمد العامري

*باحث – كلية التربية الرياضية
جامعة صنعاء – اليمن*

الملخص:

هدف البحث إلى تعرف تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة والمباريات التجريبية في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، تكونت عينة البحث من (40) لاعباً في نادي اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية والتي تكونت أعمارهم تحت (15) سنة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، حيث استمر البرنامج (12) أسبوعاً بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع، وقد توصل الباحثان إلى أن البرنامج التدريبي أدى إلى تطوير المهارات الأساسية (السيطرة، التمير، ضرب الكرة، الجري بالكرة، التصويب، رمية التماس)، وقد أوصيا بضرورة اهتمام المدربين باستخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة، وكذا بالمباريات التجريبية عند اقتراح البرامج التدريبية للاعبين كرة القدم، وبالأخص لفئة الصغار.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي، الألعاب الصغيرة، الألعاب المصغرة، المباريات التجريبية، المهارات الأساسية، كرة القدم.

Abstract:

The aim of the research was to investigate the impact of a training program using small-sided games and experimental matches on developing the fundamental skills of football players. The research sample consisted of (40) players from Al-Yarmouk Club, randomly selected, with ages under (15). The researchers used an experimental approach, with the program lasting for (12) weeks, consisting of (4) training sessions per week. The researchers found that the training program led to the development of basic skills such as "control, passing, ball dribbling, shooting, and throw-ins." They emphasized the importance of coaches incorporating small-sided games, experimental matches, and focusing on these aspects when designing training programs for football players, especially for the youth category.

Keywords: training program, small-sided games, experimental matches, fundamental skills, football.

1-1 - المقدمة:**المقدمة:****1 الجانب النظري للبحث:**

للعبة، وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. (أبو عبدة، 2002، ص 127)

والإتقان التام للمهارات الأساسية من حيث الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري، يتأسس عليه الحصول على أعلى المستويات الرياضية؛ فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف بالسمات الخلقية والإرادية فإنه لن يحقق النتائج

تعد لعبة كرة القدم دون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم، وقلّ أن نجد بلداً في العالم لا يعرف أبناؤه لعبة كرة القدم، أو على الأقل لم يسمعوا بها، وقد انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة، ولم تظهر بشكلها الحالي بين ليلة وضحاها؛ فقد ظهرت ببطء شديد، وكسبت من سنة لأخرى هوة أكثر حتى أصبحت أوسع لعبة في العالم انتشاراً.

وإن المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسة في الوحدة التدريبية اليومية؛ إذ تُعدُّ قاعدة أساسية

ويعتبر (الباحثان) المباريات التجريبية مهمة جداً من الناحية المهارية؛ إذ يختبر المدرب مدى جاهزية فريقه من جميع النواحي ومدى تطبيق الفريق للخطط المرسومة من قبله، ومعرفة نقاط القوة والضعف في الفريق، وتعويد اللاعبين على أجواء المباريات، وكسبهم النواحي (المهارية) بصورة غير مباشرة، وكسر حاجز الخوف من المباريات والملل من التدريبات.

1-2- مشكلة البحث:

في كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم، والحد من قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، ومن ثمّ يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول الى مرمى الخصم وإحراز الأهداف. ومن خلال انخرط (الباحثين) في مجال التدريب الرياضي لاحظنا ضعف مستوى المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، وهذا يدل على عدم الاهتمام الكافي بمستوى المهارات الأساسية من قبل مدربي كرة القدم بالجمهورية اليمنية، ولاحظنا أيضاً عدم المعرفة العلمية بأهمية وضع برامج تدريبية تطور المهارات الأساسية بطريقة علمية وتدرجية متسلسلة.

ومن خلال متابعة (الباحثين) لبعض الوحدات التدريبية، ومشاهدتهما بعض المباريات التي تقام بين الأندية، لاحظنا أيضاً وجود ضعف ومستوى

المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بإتقان المهارات الأساسية، لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. (محسن، 2016، ص.217)

ويرى (محمد، 2007، ص.28) أن استخدام الألعاب الصغيرة ذو أهمية بالغة؛ لأنها وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنياً ومهارياً، كما تساعد الفرد على أن يعمل عملاً مثمرًا لصالح الجماعة، والتي تساعد اللاعب أيضاً على ممارسة كرة القدم دون ملل، وتساعد على الشعور بالسعادة لإنجاز العمل مع وجود عدة عناصر كعناصر منافسة مثلاً، ويعتبر عنصر منافسة هو عامل من عوامل إتقان الأداء المهاري، والارتقاء بالمستوى البدني.

وينكر (البيك، 1992، ص.140) أن الألعاب المصغرة أساس لاكتساب العديد من التركيبات المختلفة، حيث هي أساس سرعة إحساس اللاعب على الانتقال لأخذ الأماكن المناسبة، وإتقان التمير السريع المناسب، وكذا كيفية المحافظة على الكرة، وتغيير الأماكن وحجز الخصوم، واليقظة لكل خصم وزميل قريب، إذ إنها دائماً ما تتم على مساحات صغيرة؛ ليرتقي مستوى الأداء المهاري والبدني والتكتيكي.

ويضيف (كشك، البساطي، 2000، ص.184) بأن الألعاب المصغرة تعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء؛ ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابهة للأداء خلال المباريات؛ حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة.

- ✓ زيادة الجانب المعرفي وتثقيف المدربين عند اقتراح البرامج التدريبية بأهمية الاهتمام بالألعاب الصغيرة والمصغرة وبالمباريات التجريبية.
- ✓ يعد هذا البحث مرجعاً يستفاد منه من قبل المختصين في مجال التدريب الرياضي وخاصة في تدريب كرة القدم عامة، وخاصة في البيئة اليمنية.
- ✓ يأمل الباحثان بأن يكون هذه البحث مرجعاً يستفاد منه من قبل المختصين في مجال التدريب الرياضي، وخاصة تدريب كرة القدم، وبالأخص مدربي المنتخبات الوطنية.
- ✓ فتح المجال لباحثين آخرين للاستفادة من نتائج هذا البحث لعمل أبحاث ودراسات أخرى، ومن زوايا مختلفة.

1-3-2- الأهمية التطبيقية للبحث:

- معرفة تأثير استخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة والمباريات التجريبية في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- تحديد الوسائل المناسبة لتطبيق الألعاب الصغيرة والمصغرة؛ مما يسهم في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- تمكين المدربين من الاستفادة من البرنامج التدريبي في تطوير المهارات الأساسية للاعبينهم.

1-4- أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى:

- تعرف تأثير برنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة والمباريات التجريبية في تطوير المهارات الأساسية (السيطرة، التمرير، ضرب الكرة، الجري بالكرة، التصويب، رمية التماس) لدى لاعبي كرة القدم بنادي اليرموك بأمانة العاصمة.

غير مرغوب به للاعب كرة القدم في المهارات الأساسية، التي تعد ضرورية للعب الحديث. وكذلك لاحظ (الباحثان) أن هناك كثيراً من المدربين أو الأغلب، لا يهتمون بالتركيز على المهارات الأساسية بشكل رئيس، أو عدم اختيار الوقت المناسب والزمن الكافي لتطوير المهارات الأساسية، والحصول عليها بطرق وأسس علمية سليمة نستطيع من خلالها أن نصل باللاعب الصغير الى أعلى المستويات.

ويؤكد (الباحثان) أن اكتساب اللاعب المهارات الأساسية تُعدُّ الركيزة الأساسية لبناء أي جانب من الجوانب (البدنية، الخطئية) وغيرها من الجوانب المهمة للاعب كرة القدم، ولذلك وجب التركيز على المهارات الأساسية للاعب؛ فهي تعمل على تسهيل متطلبات التدريب وتنفيذها بكل يسر من قبل اللاعب، ومن قبل المدرب، من ناحية إعطائه حلولاً كثيرة في تطبيق أي مهارة أو خطة معينة، وهذا ما دفع الباحثين لاقتراح برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة والمباريات التجريبية لتطوير المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

1-3- أهمية البحث: للبحث أهميتان اثنتان، وهما كالتالي:

1-3-1- الأهمية العلمية للبحث:

- ✓ يعد من الأبحاث النادرة في البيئة اليمنية التي تناولت هذا الموضوع على حد علم الباحثين.
- ✓ يعد من الأبحاث النادرة على مستوى الوطن العربي التي تناولت هذا الموضوع على لاعبي كرة القدم على حد علم الباحثين.
- ✓ محاولة لإيجاد حل لمشكلة ضعف اللاعبين في الأداء المهاري في كرة القدم بالجمهورية اليمنية.

1-5- فرضيات البحث: افترض (الباحثان):

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة والمباريات التجريبية في تطوير المهارات الأساسية (السيطرة، التمرير، ضرب الكرة، الجري بالكرة، التصويب، رمية التماس) لدى لاعبي كرة القدم بنادي اليرموك بأمانة العاصمة.

1-6- مجالات البحث: شمل البحث المجالات التالية:

- **المجال البشري:** شمل البحث لاعبي كرة القدم تحت سن (15) سنة، في نادي اليرموك بأمانة العاصمة- صنعاء.
- **المجال المكاني:** الملاعب المعشبة الخاصة بالاتحاد اليمني لكرة القدم في مدينة الثورة بأمانة العاصمة- صنعاء.
- **المجال الزمني:** تم إجراء هذه البحث وتطبيق البرنامج في (2023م -2024م)

1-7- الكلمات الدالة في البحث:

- **البرنامج التدريبي:** هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صُممت سلفًا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة. (شرف، 2002، ص.33)

- **الألعاب الصغيرة:** مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات الأدوات وألعاب اللياقة البدنية والمهارات الحركية، حيث تبتكر هذه الألعاب من أجل تحقيق الأغراض التي وضعت من

أجلها للارتقاء بالقدرات الوظيفية والبدنية والذهنية مع إضفاء جو من المرح والمنافسة بين الأفراد المتنافسين. (العزاوي، 2009، ص.369)

- **الألعاب المصغرة:** هي الألعاب التي تتم في مساحات صغيرة (ضيقة) تحدد على حسب الهدف المراد الوصول إليه من التدريب في مواقف مشابهة للأداء الفعلي أثناء المباريات وتقام بين أعداد مختلفة من اللاعبين (2 ضد 2، 3 ضد 3، 4 ضد 4، 5 ضد 5، إلخ. (رحمون، وآخرون، 2021، ص. 48)

- **المباريات التجريبية:** هي المباراة التي لا تكون لها مناسبة، إنما يلعبها الفريقان لرفع المستوى وكشف الأخطاء، والاستعداد للاستحقاقات المهمة. (تعريف إجرائي)

- **المهارات الأساسية:** هي جميع الحركات الضرورية التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بكرة أو بدون كرة. (شعلان، أبو المجد، 1996، ص.20)

- **كرة القدم:** هي رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل منها من أحد عشر لاعبًا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه؛ ليكون هو الفائز، وتحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء. (كامل، حسام الدين، 1999، ص.05).

8-1 - الدراسات السابقة:

واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأظهرت النتائج أنه يوجد فاعلية في استخدام الألعاب المصغرة لتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم؛ إذ إنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على كل من المهارات الأساسية (التحكم بالكرة، الجري بالكرة، التمرير والاستلام، ركل الكرة) بين المجموعة الضابطة والتجريبية، ولصالح المجموعة التجريبية.

■ دراسة (الحسن، وآخرون، 2014) هدفت إلى تعرف أثر كرة القدم المصغرة في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الناشئين (-15 13) سنة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها (40) لاعباً، تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبيتين، وتم تطبيق البرنامج المقترح، واستنتج الباحثون وجود أثر للبرنامج، ولصالح المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية (التمرير، الجري بالكرة، التصويب، المراوغة، السيطرة)، وأوصى الباحثون بضرورة تسطير برنامج سنوي خاص بتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم مع إدراج كرة القدم المصغرة.

2- الجانب التطبيقي:

2-1-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بالتصميم القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث: تمثل المجتمع الأصلي للبحث من لاعبي كرة القدم بنادي اليرموك تحت سن (15) سنة، وعددهم (75) لاعباً مسجلاً في كشف النادي للعام (2023-2024).

■ دراسة (سعيد، وآخرون، 2022) هدف إلى تعرف أثر الألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من (13) سنة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي، على عينة قوامها (36) من لاعبي كرة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، استنتج الباحثون وجود أثر في تحسن نتائج الاختبارات لمهارة (التمرير، والجري بالكرة)، وأوصى الباحثون بضرورة إدخال التدريب بالألعاب المصغرة في برنامج تدريب كرة القدم، وخاصة الأصغر لما لها من تأثير إيجابي في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم.

■ دراسة (سعودي، وآخرون، 2020) هدفت إلى تعرف تأثير الألعاب المصغرة في مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم أقل من (13) سنة، تكونت عينة الدراسة من (30) لاعباً، تم اختيار (10) لاعبين لعينة الدراسة بطريقة القصدية، استخدم الباحثون المنهج التجريبي، أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح للألعاب المصغرة ذو أثر إيجابي في مهارة التسديد في الاختبارات البعدية، وأوصى الباحثون بإدراج الألعاب المصغرة في البرامج التدريبية؛ لأنها تعمل على تحسين المهارات الأساسية بطريقة علمية مميزة.

■ دراسة (حجاب، 2019) هدفت إلى تعرف فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من (17) سنة، شملت العينة (40) لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وضابطة،

الأساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك للتأكد من اعتدالية أفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث، وإيجاد التجانس لها، والجدول رقم (1) يوضح ذلك:

جدول رقم (1) يوضح اعتدالية توزيع عينة البحث، علماً أن (ن = 40)

2-4- عينة البحث: شملت عينة البحث (40) لاعباً من لاعبي كرة القدم في نادي اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، والتي تكونت أعمارهم تحت سن (15).

2-4-1- تجانس عينة البحث: قام الباحثان بإجراء القياسات الخاصة بالتجانس لأفراد عينة البحث

المتغيرات والمهارات الأساسية	وحدة القياس	المتوسطة الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل قيمة	أعلى قيمة	اختبار شيبرو ويك	
							الدالة	مستوى الدالة
العمر الزمني	سنة	13.81	0.67	-0.33	12.1	14.9	0.12	غير دال
الطول	سم	160.70	7.84	0.14	141	178	0.14	غير دال
الوزن	كجم	54.73	6.61	-0.28	30	60	0.51	غير دال
العمر التدريبي	سنة	1.97	1.19	0.33	0.5	3.0	0.08	غير دال
السيطرة	عدد	30.53	14.66	0.53	5	73	0.44	غير دال
التمرير	عدد	18.93	2.04	-0.12	15	23	0.27	غير دال
ضرب الكرة	متر	27.80	6.42	-0.18	14	40	0.42	غير دال
الجري بالكرة	ثانية	21.82	1.54	0.04	18.69	25.0	0.52	غير دال
التصويب	درجة	8.32	3.21	0.25	2	14	0.17	غير دال
رمية التماس	متر	10.75	1.63	0.09	8	14	0.09	غير دال

- استمارة لاستطلاع رأي الخبراء .
 - استمارات التسجيل والتفريغ.
 - الاختبارات والمقاييس.
- 2-6- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء دراستين استطلاعتين: الأولى قبل البدء في تنفيذ الاختبارات، من يوم السبت (16/2/1445) الموافق (2/9/2023) إلى يوم الأربعاء (20/2/1445) الموافق (6/9/2023)، والثانية قبل البدء في تنفيذ البرنامج من يوم السبت (27/4/1445) الموافق (11/11/2023) إلى يوم

دال عند مستوى (0.05) يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع قيم المتغيرات الأساسية والمهارات الأساسية تراوحت بين (0.09-0.52) وأن جميع هذه القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى دالة (0.05)، وأيضاً أن جميع قيمة الالتواء انحصرت ما بين (±3)، مما يؤكد على اعتدالية وتجانس عينة البحث.

2-5- وسائل جمع البيانات:

- المسح المرجعي للمراجع والبحوث والدراسات العلمية.

2-7-2- صدق التمايز: قام الباحثان باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين: إحداهما مجموعة مميزة من لاعبي نادي اليرموك لكرة القدم تحت (15) سنة لعدد (5) لاعبين، والمجموعة الأخرى غير مميزة، وهم من لاعبي إحدى الأكاديميات وعددهم (5) لاعبين، وتم إجراء التطبيق في الفترة من يوم السبت (29/3/1445) الموافق (14/10/2024) إلى يوم الأربعاء (3/4/1445) الموافق (18/10/2023) وقد قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من الصدق التمييزي للمتغيرات البحث، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول رقم (2) يوضح دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لحساب صدق التمايز.

المهارات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
السيطرة	عدد	80.45	13.95	33.00	11.75	3.60	3.60	0.02
التمرير	عدد	21	1.41	13.40	1.14	7.38	7.38	0.00
ضرب الكرة	متر	32.40	4.28	27.80	3.77	11.5	11.5	0.00
الجري بالكرة	ثانية	20.45	0.96	22.61	0.93	9.81	9.81	0.00
التصويب	درجة	9	3.54	4.20	1.94	4.95	4.95	0.01
رمية التماس	متر	12.80	1.64	7.40	2.07	2.07	2.07	0.00

أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وكذلك حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين 11.5 - (3.60) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل ذلك على صدق التمايز.

2-7-3- الثبات: قام الباحثان بحساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، على عينة

الأربعاء (2/5/1445) الموافق (15/11/2023)، على الملعب المعشب للاتحاد اليمني لكرة القدم في المدينة الرياضية بأمانة العاصمة صنعاء، وذلك بهدف التعرف على الاختبارات وعملية البدء في البرنامج التدريبي.

2-7- المعاملات العلمية:

2-7-1- صدق المحكمين: قام الباحثان بعرض متغيرات البحث على (10) خبراء من المحكمين المتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي والفسولوجي، وبعد إجراء التعديلات اللازمة وفقاً لآراء المحكمين من حيث وضوح المتغيرات وشمولها، وذلك ارتباطها بمتغيرات البحث، واستبعد الباحثان المتغيرات التي لم تحصل على نسبة (75%) فأكثر.

علما أن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = (1.86).

يتضح من الجدول (2) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع الصفات، حيث كانت الفروق معنوية لصالح المجموعة المميزة، وذلك حيث كان مستوى الدلالة

(30/9/2023) إلى يوم الأربعاء (19/3/1445) الموافق (4/10/2023)، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني والجدول رقم (3) يوضح ذلك:
جدول رقم (3) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات متغيرات البحث (ن = 6)

استطلاعية قوامها (6) لاعبين، من يوم السبت (23/2/1445) الموافق (9/9/2023) إلى يوم الأربعاء (27/2/1445) الموافق (13/9/2023)، ثم أعيد تطبيقه بفارق زمني (16) يوم، وعلى العينة نفسها، وتحت ظروف التطبيق الأول نفسها، والأيام نفسها، من يوم السبت (15/3/1445) الموافق

المهارات الأساسية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الانحراف المعياري	الانحراف المعياري	قيمة (ر)	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
السيطرة	44.31	22.26	42.33	20.07	0.98	0.00	دال		
التمرير	19.17	1.47	18.67	1.03	0.83	0.03	دال		
ضرب الكرة	31.83	5.23	31.83	5.49	0.85	0.03	دال		
الجري بالكرة	19.91	1.15	19.81	0.69	0.86	0.02	دال		
التصويب	7.17	4.45	7.33	4.13	0.91	0.01	دال		
رمية التماس	10.67	1.96	11.50	1.64	0.87	0.02	دال		

2-9- التجربة الرئيسية للبحث: قام الباحثان باتباع الخطوات التالية لإجراءات التجربة الرئيسية الأساسية:
• الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة للمهارات الأساسية لمدة ثلاثة أيام قبل البدء بالبرنامج التدريبي، أي: بتاريخ (13-17/4/1445) الموافق (28-1/10-11/2024).

• البرنامج التدريبي: اقترح الباحثان البرنامج التدريبي بأسلوب الألعاب الصغيرة والمصغرة والمباريات التجريبية مستنداً على الأسس والمبادئ العلمية بعد الرجوع للمراجع ذات الصلة ومن ثم تم عرضها على السادة الخبراء ذوي الاختصاص، واستمر (12) أسبوعاً، بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع أي من تاريخ (5/5/1445) الموافق

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.72)، اتضح من الجدول رقم (3) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في كافة متغيرات البحث، حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، وقد تراوح معامل الارتباط ما بين (0.98 - 0.83) مما يؤكد وجود ثبات، وأنها تعطي النتائج نفسها، إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على العينة ذاتها، وفي الظروف نفسها.

2-8- متغيرات البحث:

✓ المتغير المستقل: البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة والمباريات التجريبية.
✓ المتغير التابع: المهارات الأساسية (السيطرة، التمرير، ضرب الكرة، الجري بالكرة، التصويب، رمية التماس).

- النسبة المئوية ونسبة التحسن.
- 3- عرض ومناقشة نتائج البحث:

عرض ومناقشة نتائج فرضية البحث، والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين القياسين: القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة والمباريات التجريبية في تطوير المهارات الأساسية (السيطرة، التمرير، ضرب الكرة، الجري بالكرة، التصويب، رمية التماس) لدى لاعبي كرة القدم في نادي اليرموك بأمانة العاصمة.

جدول رقم (4)، يوضح الاختبار القبلي والبعدي لمهارة السيطرة (السيطرة على الكرة لمدة (30) ثانية)

نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	حجم الأثر لكوهين	نسبة التحسن	الدلالة
الاختبار القبلي	30.53	14.66	6.65	1.05	53.39	دال
الاختبار البعدي	46.83	19.22				

والمهمة جدا في لعبة كرة القدم؛ إذ إن إتقانها يمثل الخطوة الأولى لنجاح اللاعب، وأن اللاعب مهما تطورت إمكانياته في المهارات الأخرى لا يعد واصلًا إلى مرحلة متقدمة جدا؛ إذ لا يمكنه السيطرة على الكرة، حيث إنه مفتاح نجاح التمرير والتصويب والجري بالكرة، وحالات أخرى تحدث أثناء المباراة.

ويعزو (الباحثان) هذا التحسن في مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط) إلى الألعاب الصغيرة التي كانت تعطى في بداية ونهاية الوحدة التدريبية

(18/11/2023) إلى تاريخ (27/7/1445) الموافق (7/2/2024)

• **الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية للبحث وفقاً للظروف التي تمت فيها الاختبارات القبلية وبالإجراءات نفسها والأفراد المساعدين أنفسهم وكذا الأيام نفسها، وذلك بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي بيومين، أي: بتاريخ (30/7/1445) الموافق (10/2/2024) إلى تاريخ (4/8/1445) الموافق (14/2/2024).

2-10- أساليب المعالجة الإحصائية:

• **البرنامج الإحصائي (SPSS) (المتوسط الحسابي)**
- الانحراف المعياري - معامل الالتواء - أعلى قيمة - أقل قيمة - اختبار شيبرو ويلك - اختبارات (ت) - معامل ارتباط بيرسون - حجم الأثر لكوهين).

علمًا أن $n = (40)$ و (ت) الجدولية = (2.02) عند مستوى الدلالة (0.05)، يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين: القبلي والبعدي، ولصالح القياس البعدي؛ إذ بلغت قيمة ت المحسوبة (6.65)، وهي أكبر من ت الجدولية، وبلغت نسبة التحسن (53.39)، بينما بلغ حجم الأثر لكوهين (1.05) هو ما يدل على الحجم الكبير لأثر البرنامج التدريبي في مهارة السيطرة على الكرة (السيطرة على الكرة لمدة (30) ثانية) تعتبر مهارة السيطرة على الكرة من المهارات الأساسية

الأهداف ما لم يجيد لاعبه أداء هذه المهارة بأقسامها المختلفة.

ويضيف (أسعد، 2008) أن السيطرة هي قدرة وإمكانية اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكثر عدد من المرات بأجزاء الجسم عدا اليدين، ويجب أن يكون توقيت اللاعب دقيقاً وإحساسه عالياً بالكرة عند ملامستها سواء كان بالرأس أو القدمين، أو أي جزء من أجزاء الجسم، واللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية وباستطاعته التحكم بها بأجزاء جسمه، يتمكن من التقدم في المهارات الأخرى، وكلما زادت قدرات اللاعب على السيطرة بالكرة زادت حساسيته للكرة، ويصبح أكثر تحكماً بها، ويضيف (الباحثان) بأن السيطرة على الكرة لها أهمية خاصة؛ إذ يتوقف أداء جميع المهارات على مدى إتقان اللاعب استقبال الكرة والسيطرة عليها، وسيطرة اللاعب على الكرة تزيد من ثقته بنفسه، وتجعل تصرفه دقيقاً، أما الفشل في استقبال الكرة، وعدم السيطرة عليها يؤدي إلى ضياعها وفقدانها.

وتتفق نتائج هذا المتغير مع دراسة (حجاب،

2019)، و (الحسن، وآخرون، 2014)

جدول رقم (5)، يوضح الاختبار القبلي والبعدي

لمهارة التمرير (تمرير الكرة على حائط لمدة (30 ثانية)

نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	حجم الأثر لكوهين	نسبة التحسن	الدلالة
الاختبار القبلي	18.93	2.04	29.32	4.69	41.08	دال
الاختبار البعدي	26.73	1.85				

القياسين: القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (29.32) وهي أكبر من ت الجدولية، وبلغت نسبة التحسن (41.08)،

التي كانت تعطى بالكرات، حيث طابع الإحساس في البداية وتوفر كرة لكل لاعب زاد السيطرة على الكرة (التنطيط)، والاستمتاع العام للاعبين؛ فمثل هذه المهارات تعطى للاعب لكي يستمتع، بالإضافة إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح المنفذ من قبل الباحثين، وعامل التشويق واستثارة حماسهم، والتنافس بين اللاعبين من اللاعب الذي يسيطر على الكرة أطول زمن مُمكن من خلال الألعاب الصغيرة أدى إلى التطور الكبير في مهارة السيطرة على الكرة (التنطيط) ، وأن إتقان مثل هذه المهارة يستطيع اللاعب أن يتقدم في المهارات الأخرى؛ إذ يتوقف أداء جميع المهارات على مدى إتقان اللاعب استقبال الكرة والسيطرة عليها، وهذا ما أكدته (أسعد، 2008) حيث أشار إلى أن إتقان هذه المهارة يستطيع اللاعب أن يتقدم في المهارات الأخرى.

ويرى (الباحثان) أن السيطرة على الكرة من

المهارات الأساسية والمهمة، والتي يغفلها مدربو الفئات السنية، ويؤكد ذلك (الوقاد، 2003) أن السيطرة على الكرة من المهارات المهمة والضرورية للاعب كرة القدم، فلا يمكن للفريق إحراز النصر، أو فرض السيادة على مجريات اللعب، أو تسجيل

علماً أن $n = (40)$ و $(ت)$ الجدولية =

(2.02) عند مستوى الدلالة (0.05) ، يتضح من

الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين

الصغيرة، وتوفر الأدوات والأهداف الصغيرة بالإضافة إلى فاعلية الألعاب المركبة والتنافسية، والألعاب المصغرة التي أعطيت في مساحات ضيقة، حيث يوجد بها نسبة عالية من التمرير، وهذا ما أشار إليه (أبو عبدة، 2008) إذ ذكر أن البرنامج التدريبي المخطط والهادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي يؤدي إلى الحصول على أفضل النتائج.

ويؤكد (شعلان، العفيفي، 2001) على أن التمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة، وكذلك الدفاعية كما أنها تكسب الفرد الثقة بالنفس وترزع ثقة الفريق المنافس في نفسه.

وتتفق نتائج هذا المتغير مع دراسة (سعيد، وآخرون، 2022) و (حجاب، 2019)، و (الحسن، وآخرون، 2024)

جدول رقم (6)، يوضح الاختبار القبلي والبعدي لمهارة ضرب الكرة (ضرب الكرة لأبعد مسافة)

بينما بلغ حجم الأثر لكوهين (4.69) هو ما يدل على الحجم الكبير لأثر البرنامج التدريبي على مهارة التمرير (تمرير الكرة على حائط لمدة 30 ثانية) والذي تعد أسهل وأهم مهارة في كرة القدم، وهي الأكثر استخداماً من المهارات الأخرى، ويؤكد (مفتي، 1994) في هذا الصدد بأن التمرير يعد الأكثر استخداماً طوال زمن اللعب فأكثر من (81%) من الحالات التي يحصل فيها اللاعبون على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير. ويرى (الباحثان) أن التمرير أول مستلزمات الاتصال الوثيق بين اللاعبين، ويؤدي إما بالقدم أو بالراس لمسافات قصيرة أو طويلة، ولا يستطيع اللاعبون تنفيذ خطط اللعب البارعة إلا إذا وصل مستوى التمرير إلى درجة كبيرة من الدقة.

ويعزو (الباحثان) هذا التحسن إلى تمارين البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة التي طبقها (الباحثان) على عينة البحث؛ إذ تم استخدام ألعاب ثنائية وثلاثة ورباعية الأداء لتحقيق عامل التنافس والتشويق الذي هو ميزة من مميزات الألعاب

نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	حجم الأثر لكوهين	نسبة التحسن	الدلالة
الاختبار القبلي	27.80	6.42	14.24	2.25	33	دال
الاختبار البعدي	36.98	5.85				

التحسن (33)، بينما بلغ حجم الأثر لكوهين (4.69) ، هو ما يدل على الحجم الكبير لأثر البرنامج التدريبي في مهارة ضرب الكرة (ضرب الكرة لأبعد مسافة) التي تعتبر مهارة في غاية الأهمية، حيث يستخدمها حارس المرمى في ضربة المرمى، والمدافعون في تشتيت الكرة من مناطقهم، أما خط الوسط فيستخدمها في

علماً أن $n = (40)$ و (ت) الجدولية = (2.02) عند مستوى الدلالة (0.05) ، يتضح من الجدول السابق والمخطط البياني الذي يليه، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين: القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي؛ إذ بلغت قيمة ت المحسوبة (14.24) وهي أكبر من ت الجدولية، وبلغت نسبة

ويعزو (الباحثان) هذا التحسن إلى البرنامج المنفذ الذي استخدم فيه الباحثان المباريات التجريبية، حيث شملت تطبيق هذه المهارة بصورة أساسية في ضربة الركنية والضربات الحرة، ونشتيت الكرات من قبل خط الدفاع، وإرسال الكرات من خط الوسط إلى خط الهجوم، وكذلك إلى المدة الزمنية الطويلة للبرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة والمباريات التجريبية.

كما يعزو (الباحثان) أيضاً هذا التحسن إلى الشرح التفصيلي من (الباحثين) للمهارة، وأهمية الرجل المساندة لركل الكرة، وكذلك أهمية وضع الجسم فوق الكرة بصورة صحيحة ومناسبة، ويؤكد (أبو رميلة، 1999) أن اللاعب يستطيع ركل الكرة بقدمه اليمنى بينما اليسرى مساندة مثلاً، أي: أن هناك قدمًا راكلة وقدمًا مساندة، وهي مهمة جداً عند الركل، وذلك لأن الزاوية التي تخرج منها الكرة تعتمد على مركز القدم المساندة بالنسبة لخط اتجاه الكرة المقصود.

وتتفق نتائج هذا المتغير مع دراسة (سعيد، وآخرون، 2022) ودراسة (حجاب، 2019) جدول رقم (7)، يوضح الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الجري بالكرة (الجري في خط متعرج)

توصيل الكرة للمهاجمين لإحراز الأهداف، وتستخدم في ضربة الركنية، وكذلك في الضربات الحرة، ويؤكد (الوحش، مفتي، 1995) أن ركل الكرة تعد من المهارات الأكثر استخداماً عند اللاعبين خلال المباريات، ويهدف استخدام هذه المهارة إما إلى التمير، أو التصويب أو النشتيت إلا أن استخدامها بهدف التمير هو الأكثر.

وعزا (الباحثان) التحسن الذي حدث لمهارة ضرب الكرة إلى البرنامج التدريبي الذي استخدم الباحثان فيه الألعاب الصغيرة التي تميزت بطابع المنافسة والتشويق والإثارة بين اللاعبين، حيث يتم في بعض الألعاب الصغيرة استخدام كرة لكل لاعب، ثم تنتقل في الألعاب، حتى وصول كل الألعاب الصغيرة، كل أربعة لاعبين بكرة، والألعاب المصغرة التي كانت جانباً لإبراز اللاعبين تطبيق ما تعلموا، حيث إن بعض الألعاب الصغيرة كانت تهدف بشكل أساسي إلى تحسين مهارة ضرب الكرة، وقد ذكر (كماش، 1999) أن الفريق الذي يجيد أفراده ركل الكرة بصورة صحيحة يستطيع تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية وتطبيقاتها المختلفة، وتعد هذه المهارة من أفضل مهارات كرة القدم؛ إذ إن إيصال الكرة من المنطقة الدفاعية إلى المنطقة الهجومية لا يأتي إلا عن طريق ركل الكرة.

نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	حجم الأثر لكوهين	نسبة التحسن	الدلالة
الاختبار القبلي	21.82	1.54	17.03	2.69	12.12	دال
الاختبار البعدي	19.18	1.18				

الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين: القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي،

علماً أن $n = (40)$ و $(ت)$ الجدولية = (2.02) عند مستوى الدلالة (0.05) ، يتضح من

المساعدة كالأقمار والإعلام، حيث يشير (أبو طامع، 2007) إلى أن التنوع وحسن استخدام الأدوات المساعدة يساهم إلى حد كبير في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارات، وكما يؤكد (شعلان، العفيفي، 2001) أنه يتوقف نجاح أداء مهارة الجري بالكرة على الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية واختيار اللحظة المناسبة للقيام بالمرادغة، ويضيف (أسعد، 2008) أن الجري بالكرة من المهارات الفردية، حيث يستخدمها اللاعب من أجل التقدم باتجاه مرمى الخصم، وخلال الجري بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والمساحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارات لا يحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة، وإنما يمكن أن يكون بين كل لمستين للقدم بوجه نظره للأمام، ويكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون.

عزا (الباحثان) هذا التحسن إلى الألعاب الصغيرة التي استخدمت طريقة التدريب التكراري، حيث يذكر (كمال، 2012) في هذا الصدد أنه يمكن استعمال برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب التكراري في تحسين الجري بالكرة.

وعزا (الباحثان) أيضاً هذا التحسن إلى التنظيم المبرمج للألعاب الصغيرة المنفذة في البرنامج التدريبي وملاءمتها لمستوى قدرات اللاعبين، ساهم في تحسين مهارة الجري بالكرة، وهذا ما يتفق مع ما تطرق إليه (Schmidt, 1999) في قوله: إنه لا بد أن يكون هناك تنظيم مبرمج يضمن حصول تعلم أفضل لمهارة الجري بالكرة، كما أن العامل الذي يظهر مقدار التعلم هو ملاءمة

حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (17.03) وهي أكبر من ت الجدولية، وبلغت نسبة التحسن (12.12)، بينما بلغ حجم الأثر لكوهين (2.69)، وهو ما يدل على الحجم الكبير لأثر البرنامج التدريبي على مهارة الجري بالكرة (الجري بالكرة في خط متعرج) يلعب الجري بالكرة دوراً مهماً في كرة القدم؛ فقد أصبح من أهم ما يتميز به اللاعبون الدوليون الممتازون قدرتهم الفائقة على الجري بالكرة مما يصعب مهمة المدافعين ويريك الدفاع، والجري بالكرة كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية، ويؤكد (مفتي، 1994) على أنه يجب أن يتقن اللاعب هذه المهارة جيداً؛ حيث يقصد بها تحريك اللاعب للكرة مع سيطرته عليها، كما أشار أيضاً بإمكانه الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير، أو كذلك عندما يريد اللاعب التقدم في مساحة خالية، أو لإبقاء الكرة مع الفريق، وبصفة عامة يجب أن يخدم الجري بالكرة جميع مهارات كرة القدم سواء كانت هجومية أو دفاعية، ويضيف (إبراهيم، 1985) أنه بالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمي إلى سرعة الأداء، وتفضيل التمرير السريع عن الجري بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الجري بالكرة ما زال لا غنى عنه في مواقف كثيرة من مباريات كرة القدم. يعزو (الباحثان) هذا التحسن إلى تأثير

البرنامج التدريبي المنفذ، الذي تم فيه استخدام الألعاب الصغيرة البسيطة والمركبة والتنافسية التي أدت إلى الارتقاء والتطور في مهارة الجري بالكرة في خط متعرج، وكذلك الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية، والتي اكتسبها اللاعبون خلال البرنامج التدريبي، واستخدام الأدوات

وتتفق نتائج هذا المتغير مع دراسة (سعيد، وآخرون، 2022)، و (حجاب، 2019)، و(الحسن، وآخرون، 2014) جدول رقم (8)، يوضح الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التصويب (التصويب على المرمى)

التمارين المقترحة لمستوى قدرات المتعلمين، هذا من جانب ، ومن جانب آخر لا بد من مراعاة مدى تناسب الأداء مع المستوى الجيد المبذول، والذي يعد من النقاط المهمة التي يجب الإشارة إليها في المراحل التطبيقية للمهارة، إلى أن التمرينات الرياضية المبرمجة لها أثر كبير في زيادة مقدار التعلم .

نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	حجم الأثر لكوهين	نسبة التحسن	الدلالة
الاختبار القبلي	8.23	3.21	10.88	1.72	77.81	دال
الاختبار البعدي	14.63	2.58				

أمكن التصويب في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة.

عزا (الباحثان) هذا التحسن إلى الألعاب الصغيرة البسيطة والمركبة والتنافسية في البرنامج المنفذ، وتوفر الأدوات المساعدة في التدريب، واستخدام الأهداف الصغيرة، وكذلك تكرار مهارة دقة التصويب لعدة مرات أثناء الوحدات التدريبية كتنافس بين اللاعبين وبين المجموعات، بالإضافة إلى زيادة الثقة عند اللاعبين، والتوجيه السليم من قبل (الباحثين) لكيفية التصويب أدى إلى تطور مهارة التصويب، حيث يؤكد (كشك، البساطي، 2000) أن التصويب من المهارات التي يجب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب كالثقة في النفس.

يعزو (الباحثان) هذا التحسن إلى الألعاب الصغيرة التي كانت تطبق هي مساحات صغيرة، وكان الغرض منها تسجل أكثر عدد من الأهداف من

علماً أن $n = (40)$ و (ت) الجدولية = (2.02) عند مستوى الدلالة (0.05)، يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين: القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي؛ إذ بلغت قيمة ت المحسوبة (10.88)، وهي أكبر من ت الجدولية، وبلغت نسبة التحسن (77.81)، بينما بلغ حجم الأثر لكوهين (1.72)، وهو ما يدل على الحجم الكبير جداً لأثر البرنامج التدريبي في مهارة التصويب (تصويب على المرمى)، حيث تعد مهارة حاسمة في المباريات، وهي تعد مفتاح الفوز للفريق، ويؤكد (مفتي، 1994) أن التصويب يعتبر الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف، وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط، بل يتم أيضاً بالرأس إلا أن نسبة الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس، وكما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب

التدريب، كالثقة بالنفس مثلاً، ولكي يكون عند اللاعب ثقة في نفسه ليصوب لا بد أن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف، كما يجب على المدرب إعطاء الحرية للاعبين لإظهار قدرتهم على التصويب مع الاستخدام الأمثل للتوجيه.

وتتفق نتائج هذا المتغير مع دراسة (سعودي، وآخرون، 2020) ودراسة (الحسن، وآخرون، 2014) جدول رقم (9)، يوضح الاختبار القبلي والبعدي لمهارة رمية التماس (رمية تماس لأبعد مسافة)،

خلال التصويب على المرمى بحماس وإتقان عالٍ من اللاعبين.

ويعزو (الباحثان) أيضاً هذا التحسن إلى المباريات التجريبية التي من شأنها تطوير هذه المهارة عن طريق التصويب على المرمى خلال المباراة من أجل تحقيق الفوز، ويؤكد (كشك، البساطي، 2000) أن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرار، فدواعي الفشل في التصويب أو فقد الفريق للكرة، إذا صوب اللاعب، قد تكون حاجزا نفسياً أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالنصيب لا بد له من سمات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في

نوع الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	حجم الأثر لكوهين	نسبة التحسن	الدالة
الاختبار القبلي	10.75	1.63	11.93	1.88	34.65	دال
الاختبار البعدي	14.48	1.62				

عليها خلال وحدات التدريب لدرجة أنهم لا يخصصون لها أي وقت يذكر.

وعزا (الباحثان) هذا التحسن لهذه المهارة إلى البرنامج التدريبي المنفذ باستخدام ألعاب الصغيرة أحادية الاداء وثنائية الاداء، وكذلك مجموعيه الاداء بطريقة متدرجة وسهلة وخلق جو تنافسي حماسي عالي الجودة بين لاعبي العينة، وإثبات (كل لاعب، كل لاعبين، جميع لاعبي المجموعة) مهاراتهم وقدراتهم في أداء هذه المهارة بصورة صحيحة وقانونية.

كما يعزو (الباحثان) التحسن للألعاب الصغيرة التي تم استخدامها في البرنامج التدريبي بمساحات ضيقة أو واسعة التي هدفت بشكل أساسي

علماً أن $n = (40)$ و (ت) الجدولية = (2.02) عند مستوى الدلالة (0.05)، يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دالة إحصائية بين القياسين: القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي؛ إذ بلغت قيمة ت المحسوبة (29.32)، وهي أكبر من ت الجدولية، وبلغت نسبة التحسن (41.08)، بينما بلغ حجم الأثر لكوهين (4.69)، وهو ما يدل على الحجم الكبير لأثر البرنامج التدريبي على مهارة رمية التماس (رمية تماس لأبعد مسافة)، وإذا استخدمت رمية التماس استخداماً أمثل يمكن أن تشكل خطورة كبيرة على المرمى المنافس خاصة في الثلث من الملعب الهجومي للفريق، وقد اعتاد الكثير من مدربي كرة القدم على إهمال التدريب

• إن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة والمباريات التجريبية، أدى إلى تطوير المهارات الأساسية، وحصلت إلى المركز الأول مهارة (التصويب بنسبة 77.81%)، والثاني مهارة (السيطرة بنسبة 53.39%)، والثالث مهارة (التمرير بنسبة 41.08%)، والرابع مهارة (رمية التماس بنسبة 34.65%)، والخامس مهارة (ضرب الكرة بنسبة 33%)، وفي المركز الأخير مهارة (الجري بالكرة بنسبة 12.12%).

5- التوصيات:

- الاهتمام بتنمية وتطوير المهارات الأساسية، وعدم إهمالها لدى صغار كرة القدم.
- يوصى الباحثان بضرورة اهتمام المدربين باستخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة وكذلك المباريات التجريبية عند اقتراح البرامج التدريبية للاعبين كرة القدم، وبالأخص الفئة الصغرى، لأنها تعتبر من الأساليب التدريبية الحديثة للصغار والكبار.
- يوصى الباحثان الجهات المختصة في اختيار مدربي المنتخبات الوطنية اليمينية، وبالأخص مدربي منتخب الناشئين، باستخدام البرنامج التدريبي المقترح، ولكن بعد التعرف على مستوى اللاعبين، وتعديل شدة وحجم البرنامج بما يناسبهم.

6- المراجع:

6-1- المراجع باللغة العربية:

- [1] أبو رميلة، عزمي (1999): مدرسة كرة القدم، مطبعة المعارف، القدس، فلسطين.
- [2] أبو عبدة، حسن السيد (2008): الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، ط (1)، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

إلى تحسن هذه المهارة عن طريق استخدامها لتناقل الكرة بين اللاعبين، وتسجل الأهداف إما عن طريق تناقل عشر تمريرات أو التسجيل في المرمى بتمريرة على شكل رمية تماس.

ويضيف (الباحثان) أيضًا هذا التحسن إلى المباريات التجريبية التي هي ضمن البرنامج التدريبي الذي نفذه الباحثان على العينة، حيث تم فيها استخدام رمية التماس القانونية، وتطبيق بعض الخطط الخاصة بهذا المهارة لتشكيل خطورة على فريق الخصم.

ويؤكد (الباحثان) أن التطور الذي حدث في جميع المهارات الأساسية (السيطرة، التمرير، ضرب الكرة، الجري بالكرة، التصويب، رمية التماس) يرجع إلى البرنامج التدريبي باستخدام الألعاب الصغيرة التي تهدف بشكل أساسي إلى تحسين هذه المهارات، إما بصورة مباشرة أو بصورة غير مباشرة وكذلك تنظيم الوحدات التدريبية باستخدام الألعاب الصغيرة بطريقة متدرجة، أمّا الألعاب المصغرة فهي بمثابة عملية دمج جميع المهارات الأساسية، حيث إن اللاعب يقوم بالتمرير، والجري بالكرة، والتصويب، وضرب الكرة، وغيرها من المهارات، التي تحسن جميع المهارات الأساسية بصورة غير مباشرة وبأسلوب علمي حديث؛ إذ إن المباريات التجريبية بمثابة تطبيق هذه المهارات في أجواء تنافسية عالية والظهور بمستوى عالٍ من الأداء المهاري خلال المباراة.

4- الاستنتاجات:

• إن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والمصغرة والمباريات التجريبية، أدى إلى تطوير المهارات الأساسية (السيطرة، التمرير، ضرب الكرة، الجري بالكرة، التصويب، رمية التماس).

- [3] أبو عبدة، حسن السيد (2002): الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.
- [4] أسعد، محمود موفق (2008): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط (1)، دار دجلة، عمان، الأردن.
- [5] البيك، علي فهمي (1992): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية، مصر.
- [6] الوحش، محمد عبده، ومفتي، إبراهيم حماد (1995): أساسيات كرة القدم، ط (1)، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر.
- [7] الوقاد، محمد رضا (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، ط (1)، دار السعادة للطباعة، القاهرة، مصر.
- [8] شرف، عبد الحميد (2002): البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط (1)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- [9] شعلان، إبراهيم، والعفيفي، محمد (2001): كرة القدم للناشئين، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- [10] شعلان، إبراهيم، وأبو المجد، عمرو (1996): أسس بناء كرة القدم الشاملة، مكتبة الأكاديمية، القاهرة، مصر.
- [11] كامل، مصطفى، وحسام الدين، محمود (1999): الحكم العربي وقوانين كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- [12] كشك، محمد شوقي، والبساطي، امر الله أحمد (2000): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- [13] كماش، يوسف لازم (1999): المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم - تدريب)، دار الخليج، عمان، الأردن.
- [14] محسن، عبد الجبار سعيد (2016): إعداد الرياضيين بدنياً مهاريًا خططيًا نفسيًا، ط (1)، مؤسسة الوارث للشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- [15] محمد، مصطفى السايح (2007): موسوعة الألعاب الصغيرة، ط (1)، دار الوفاء للطباعة، الإسكندرية، مصر.
- [16] مفتي، إبراهيم حماد (1994): الحديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 6-2- البحوث والدراسات العلمية:**
- [1] إبراهيم، إبراهيم عادل (1985): تأثير برنامج تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مصر.
- [2] أبو طامع، بهجت أحمد (2007): أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد (21)، العدد (1)، نابلس، فلسطين.
- [3] الحسن، عروش عبد الرحمن الحسن، والحسن، عبد الهادي صدام الحسن، حسين، عام (2014): أثر كرة القدم المصغرة على بعض المهارات الأساسية لدى اللاعبين الناشئين (13-15) سنة، رسالة الليسانس في التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- [4] العزاوي، قحطان جليل خليل (2009): أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة، العدد (1)، جامعة ديالى، العراق.
- [5] حجاب، عصام (2019): فاعلية التدريب باستخدام الألعاب المصغرة في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من (17) سنة، بحث منشور، المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد (16)، العدد (2) مكرر، ص (45-65)
- [6] رحمون، محمد أمين، عقبة، سالم، بو عسيده، أنيسة (2021): تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب المصغرة في تنمية تركيز الانتباه لدى

لاعبي كرة القدم، بحث منشور، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم (12)، العدد رقم (2)، ص 42-58.

[7] سعودي، عيسى، منصور، نبيل، جرعوب، عبد الرحمن (2020): تأثير الألعاب المصغرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم أقل من (13) سنة، بحث منشور، مجلة دفاتر المخبر، المجلد (15)، العدد (2)، ص (52-66)

[8] سعدي، محمد عبد الجليل، مختار، ميم، حمزاوي، حكيم (2022): أثر الألعاب المصغرة على تنمية بعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم أقل من (13) سنة، بحث منشور، مجلة تفوق في علوم النشاطات البدنية والرياضية، المجلد (7)، العدد (2)، ص (691-710)

[9] كمال، مقال (2012): أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة الجزائر.

6-3- المراجع باللغة الأجنبية:

- [1] Schmid. A. et all: Motorcontrol and learning 3rded, Human
[2] Kinetic, 1999, p264.