



Play training with playground spaces its impact on the development of some physical and technical skills

Salah Aldeen Ali Saed Bin Idkheel *

Department of Physical Education, Faculty of Education, Bani Waleed University, Libya

تدريبات اللعب بمساحات الملعب وتأثيره على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم

صلاح الدين علي سعد بن دخيل *
قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة بني وليد، ليبيا

*Corresponding author: Salahaldeebenkhil@bwu.edu.ly

Received: April 01, 2026

Accepted: May 15, 2026

Published: June 12, 2026

Abstract:

The primary objective of this study is to examine the impact of training exercises using varying playground spaces on the development of specific physical and technical skills among youth football players. The research adopts an experimental approach, utilizing a single-group design with pre-test and post-test measurements to assess performance improvements. The study highlights that training in diverse spatial conditions effectively mimics real-game scenarios, providing players with varied competitive situations, tactical requirements, and physical loads. Such training allows for a high volume of skill execution within a limited time, which is essential for reinforcing fundamental movements. A sample of 62 youth football players aged 9–12 participated in the study, with a specialized training program implemented over ten weeks. Findings indicate that integrating variable-space training into sessions significantly enhances physical attributes, such as speed and explosive power, as well as technical performance, including ball control, dribbling, and shooting accuracy, compared to baseline measurements. Statistical analysis confirms that the training program had a positive effect, with significant improvements noted in post-test results. The study concludes that these exercises serve as a crucial tool for refining essential football skills, emphasizing the necessity of adopting modern, scientifically based spatial training strategies for long-term athlete development. By aligning training conditions with the physiological and cognitive needs of youth, coaches can maximize performance and engagement, ensuring that players reach their integrated potential while maintaining interest and motivation in the sport.

Keywords: Football, Youth Players, Physical Attributes, Technical Performance, Playing Spaces.

المخلص

يهدف هذا البحث بشكل أساسي إلى دراسة تأثير التدريبات باستخدام مساحات لعب مختلفة على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم. اعتمد البحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة للقياسين القبلي والبعدي لتقييم التحسن في الأداء. يؤكد البحث أن التدريب في ظروف

مكانية متنوعة يحاكي بفاعلية مواقف المباريات الحقيقية، مما يوفر للاعبين مواقف تنافسية متنوعة، ومتطلبات تكتيكية، وأحماًلأً بدنية متباينة. تتيح هذه التدريبات أداءً مكثفاً للمهارات في زمن قصير، وهو أمر جوهري لترسيخ الحركات الأساسية. أجريت الدراسة على عينة مكونة من 62 ناشئاً تتراوح أعمارهم بين 9 و12 سنة، حيث طُبق برنامج تدريبي متخصص لمدة عشرة أسابيع. أشارت النتائج إلى أن دمج تدريبات المساحات المختلفة في الوحدات التدريبية يعزز بشكل ملحوظ الصفات البدنية، مثل السرعة والقوة الانفجارية، والأداء المهاري، بما في ذلك التحكم بالكرة والمراوغة ودقة التصويب، مقارنة بالقياسات القبلية. وأكدت التحليلات الإحصائية وجود تأثير إيجابي للبرنامج، مع تحقيق تحسن كبير في الاختبارات البعدية. يخلص البحث إلى أن هذه التدريبات تعد أداة جوهرياً لصفّل مهارات كرة القدم الأساسية، مؤكداً على ضرورة تبني استراتيجيات تدريب مكانية حديثة مبنية على أسس علمية لتطوير اللاعبين على المدى البعيد. ومن خلال مواءمة ظروف التدريب مع الاحتياجات الفسيولوجية والمعرفية للناشئين، يمكن للمدربين تعزيز مستوى الأداء ومعدلات المشاركة، مما يضمن وصول اللاعبين إلى كامل إمكاناتهم مع الحفاظ على شغفهم ودافعيتهم تجاه ممارسة الرياضة.

الكلمات المفتاحية: كرة القدم، الناشئون، الصفات البدنية، الأداء المهاري، مساحات اللعب.

1-1 المقدمة:

خضعت رياضة كرة القدم كواحدة من أبرز الأنشطة الرياضية للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، حيث بذلت الدول المتقدمة في هذه اللعبة جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين والموهوبين وفق أسس علمية متينة وواضحة، باعتبارهم القاعدة العريضة التي تعتمد عليها في تطوير اللعبة. وكلما تكيفت قواعد اللعب مع قدرات الناشئين، تعززت فرص استمتاعهم باللعب والتعلم بدرجة أفضل، إذ تسهل القواعد المبسطة على الناشئ عملية الاستيعاب والتنفيذ.

وفي هذا السياق، يشير (إبراهيم، 1996) إلى أن تعديل الكثير من قواعد اللعب في مختلف الأنشطة لتناسب مع قدرات الناشئة قد أثبت نجاحاً ملموساً، مؤكداً أنه لا يوجد ما يمنع استخدام هذه القواعد بهدف زيادة خبرات النجاح للناشئين، وتحسين عمليات التعلم والممارسة، وتعزيز الاستمتاع. ويرى كل من (البساطي وكشك، 2000) أن "تدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يُعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع الممارسة نحو الأداء؛ نظراً لاعتماده على ديناميكية اللعب الجماعي المحاكية لظروف المباريات الفعلية، مما يؤدي إلى الارتقاء بكفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء الفني في المواقف المتغيرة أثناء المباراة."

ويُعد واجب الإعداد البدني في كرة القدم موجهاً نحو تنمية الصفات البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، والرشاقة)، والتي عرفها (Turban, 1998) على أنها الصفات البدنية الهامة واللازمة للاعب كرة القدم. وعلى الرغم من إمكانية فصل هذه العناصر نظرياً، إلا أنها تمثل في الميدان العلمي وحدة متجانسة يكمل بعضها البعض، حيث يؤثر كل منها ويتأثر بالآخر، وهي صفة التكامل التي قد لا يراعيها الكثير من المدربين. ويوضح (المولى، 2010) أنه "في حالة اللعب (5 ضد 5) يظهر التشويش لدى الناشئين الصغار عند تبادل المراكز أو ما يعرف بـ (القابلية الحركية)، بينما تصبح المسؤوليات في اللعب (4 ضد 4) واضحة جداً، فتتم تغطية كل الواجبات بسهولة مطلقة، مما يجعلها الأنسب لتعليم الألعاب المصغرة لاحتوائها على كافة عناصر اللعبة دون تعقيد."

ويؤكد (إبراهيم، 1992) اختلاف الناشئين عن البالغين في درجة النضج، وبالتالي في درجة استجابتهم للتمارين الرياضية؛ وبناءً عليه، كان لزاماً تحويل قواعد اللعب، بما تتضمنه من أدوات ومساحات، لتناسب مع قدراتهم، بهدف تسهيل ممارسة الناشئين للرياضة، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم البدنية والمهارية بصورة أكثر يسراً. كما يرى (Bidzinski, 1996) أنه من الأهمية بمكان المزج بين مهارات كرة القدم ومكونات اللياقة البدنية وتنميتها معاً، إذ تُسهم اللياقة البدنية في زيادة فعالية أداء التميرير والاستلام والجري بالكرة وبدونها، ولا يمكن الحكم على جودة أداء اللاعب إلا تحت ضغط (بدني، نفسي، ومنافس)، حيث يعبر ذلك عن قدراته الحقيقية.

ويمر الناشئون خلال مراحل طفولتهم الأولى بتطورات في النمو البدني والحركي والنفسي، مما يعكس ضعف العناصر البدنية لديهم مثل القوة العضلية والسرعة والتحمل، وبما أنها تتوفر لدى البالغين بدرجات أكبر، فإن الناشئين يعجزون عن مجاراة المسافات التي يقطعها الأكبر سناً في المساحات الكبيرة بنفس الكفاءة. وفي هذا الصدد، يوضح (Dumont, 2000) أن "العاب الصغار في ملاعب تناسب البالغين يؤدي إلى تغيير في طبيعة الأداء الحركي لديهم؛ إذ يؤدي اللعب (لعب ضد لاعب) في تلك الملاعب إلى تجميعهم حول الكرة وترك مساحات كبيرة فارغة". لذا، كان من الضروري تكييف مساحات الملاعب ليصبح اللعب أكثر متعة، ويحقق الأهداف التربوية للعبة، ويتيح الفرصة للناشئين كي تنمو مهاراتهم وقدراتهم بما يتناسب ومرحلة نموهم.

ويضيف (إبراهيم، 1996) أن تحويل أدوات اللعب للناشئين لا يرجع فقط لصغر حجم أجسامهم، بل لزيادة فاعلية أداء المهارات الحركية؛ فعلى سبيل المثال، يجد الناشئون تحت 11 سنة صعوبة في تمرير الكرة (مقاس 5) لعدم تناسب قوتهم العضلية مع حجم ووزن الكرة، في حين يعد أداءها سهلاً بالنسبة للبالغين، كما أن تحويل الأدوات الثابتة (كالشباك والمرامي) زاد من فرص نجاحهم، مما انعكس إيجاباً على سرعة تقدم مستواهم ودافعيتهم.

ويرى (مختار، 1994) أنه "على المدرب العمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء التدريب، وفي ظروف تشبه ظروف المباراة، كالتدريبات المركبة مع الزميل". ومن هنا يتضح أن المباريات في مجموعات صغيرة (3 ضد 3 أو 6 ضد 6) ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب أداءً سريعاً للمهارات تحت ضغط الخصم في حيز ضيق، بالإضافة إلى إكساب اللاعب خبرات تساهم في الاقتصاد في المجهود، وحسن التصرف، والهدوء الانفعالي أثناء اللعب. وخلاصة القول، لضمان تدريب ناجح وفعال، وجب على المدربين الإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص المراحل العمرية للناشئين، وتطوير صفاتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بأسلوب علمي، لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير؛ حيث تتكامل جوانب الإعداد (البدني، المهاري، الخططي، النفسي، والذهني) في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي وهو بناء فريق متكامل الأداء، وهذا لا يتأتى إلا من خلال خطة رشيدة وطويلة المدى ذات أهداف محددة.

2-1 مشكلة البحث:

تؤدي البرامج التدريبية دوراً جوهرياً وحساساً في تكوين اللاعبين، لا سيما في الفئات العمرية الصغيرة؛ فهي الوسيلة المثلى لإكسابهم القدرات البدنية والمهارية، وخطط اللعب، فضلاً عن الارتقاء بالقدرات العقلية والنفسية. ويؤكد (عبد الفتاح، 2003) أن تدريبات اللعب في مساحات متنوعة (صغيرة وكبيرة) تهدف إلى إنجاز المهارات الأساسية، كحيازة الكرة وبناء الهجمات في مناطق اللعب المختلفة، وهي وسيلة تدريبية تتطلب قدرات بدنية عالية، وتدفع اللاعب للاستجابة للمتغيرات (المتوقعة وغير المتوقعة) عبر اتخاذ قرارات سريعة وصحيحة في الوقت المناسب.

ونظراً لما تتمتع به كرة القدم من شعبية عالمية واهتمام متزايد من مختلف المستويات، شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في الجوانب البدنية والمهارية والخططية. وقد ساعدت البحوث العلمية المدربين على فهم المتغيرات المؤثرة في نجاح العملية التدريبية، مما يستوجب تبني برامج ثابتة ومقننة تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة السنوية. لذا اتجهت الأنظار نحو استخدام نظم تدريبية تعتمد على استثمار "اللعب في مساحات مختلفة"؛ نظراً لكونها تدريبات جامعة وشاملة تكسر روتين التدريب وتزيد من معدلات الإثارة والتشويق.

ويوضح (المولى، 2010) أن أهداف التدريب في المراحل العمرية الناشئة – وفقاً للفلسفة الهولندية – تركز على "اللعب الجميل" والربح، مع أولوية مطلقة لإتقان المهارات، وذلك من خلال: لمس الكرة والتعامل معها، مهارات اللعب في مختلف الاتجاهات، البدء بأسس اللعب وتطوير النضج الخططي، واستخدام وضعيات اللعب في مساحات ومجاميع مصغرة، مع توجيه فني دقيق من المدربين. ومن الأهمية بمكان البدء بوضعيات شاملة (2 ضد 2 أو 4 ضد 4) قبل الانتقال للعمل التكتيكي، لضمان بناء تدريجي يهدف في النهاية إلى وصول الأطفال للعب (11 ضد 11) بطريقة منظمة.

وفي هذا الصدد، يشير (إبراهيم، 1996) إلى ضرورة عدم إغفال الجانب التنافسي، مع التدرج بالمنافسة بما يتناسب مع احتياجات ودوافع الناشئين، وتجنب التنظيمات الخاطئة التي تفوق قدراتهم وتؤدي إلى عزوفهم عن الرياضة.

وتأسيساً على ذلك، لاحظ الباحث – من خلال خبرته الميدانية كلاعب ومدرب – وجود تباين في آراء المدربين حول كيفية توظيف تدريبات اللعب في المساحات المختلفة. وتتجلى المشكلة في عدم وضوح الرؤية لدى الكثيرين حول الآليات العلمية الحديثة لاستثمار هذه التدريبات في تطوير القدرات البدنية والمهارية. ومن هذا المنطلق، سعى الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي يعتمد على اللعب في مساحات مختلفة بناءً على بيانات مستخلصة من واقع المباريات الفعلية، لضمان محاكاة متطلبات المنافسة الحقيقية، والارتقاء بالأداء البدني والمهاري للناشئين.

3-1 أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في تحقيق الآتي:

1. تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية لتهيئة ناشئي كرة القدم.
2. التأكيد على دور الإعداد البدني والمهاري المتكامل في الوصول لمستويات أداء عليا.
3. صقل المهارات الأساسية للفئة العمرية المستهدفة وفق أسس علمية حديثة.
4. دعم إعداد الفرق الوطنية من خلال برامج تدريبية تخصصية.
5. حث الباحثين على إثراء مجال التخطيط والتدريب الرياضي بدراسات تتسجم مع خصائص المراحل السنية.

4-1 أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. التعرف على تأثير تدريبات اللعب في مساحات مختلفة على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.
2. الكشف عن الأهمية التدريبية لاستخدام المساحات المتنوعة في هذه المرحلة العمرية.
3. تحديد المدة الزمنية المثلى لتطوير الصفات البدنية والمهارية باستخدام هذا الأسلوب.

5-1 فروض البحث:

يفترض الباحث ما يلي:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي بعد تطبيق تدريبات اللعب في مساحات مختلفة.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات المهارية لناشئي كرة القدم لصالح القياس البعدي بعد تطبيق تدريبات اللعب في مساحات مختلفة.

6-1 مصطلحات البحث:

1. **اللعب بالمساحات المختلفة**: طريقة أداء تتيح للاعب فرصاً للتعلم المهاري وتطوير التوازن وخفة الحركة، والرؤية الميدانية، واتخاذ القرارات السليمة، والارتقاء باللياقة البدنية، وتنمية العمليات العقلية العليا" (إبراهيم، 1996).
2. **أسلوب اللعب بالمساحات**: نظام تدريبي يستخدم لتنظيم العلاقة بين القوى الداخلية والخارجية للاعب، بغرض الاستغلال الأمثل للقدرات لتحقيق نتائج رياضية عالية" (المولى، 2000).
3. **تحديد مساحات أسلوب اللعب**: تقسيم مساحة الملعب إلى أشكال هندسية متنوعة (مربعات أو مستطيلات) وفقاً لهدف التمرين، وهي طريقة معتمدة لتعزيز الكفاءة الحركية، والجمع بين النكتيك المتقن والقدرات البدنية العالية، وتطوير المهارات الفردية كالدحرجة والمراوغة والخداع" (المولى، 2000).

3. إجراءات البحث

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة، باتباع القياسين القبلي والبعدي؛ لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار العينة الأساسية للدراسة بالطريقة العمدية من ناشئي نادي الأولمبي لكرة القدم، حيث بلغ قوامها (62) ناشئاً، تتراوح أعمارهم ما بين (9-12) سنة للموسم الرياضي 2020/2019م. وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة الدراسة في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) كما هو موضح في الجدول (1).

3-2-1 تجانس عينة البحث:

استخرج الباحث دلالات التجانس لأفراد العينة، وتوضح النتائج اعتدالية التوزيع للقيم، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء بين $(3\pm)$ ، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات البدنية والنمو.

جدول (1) تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي (ن=62)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	143.9	5.49	-0.329
الوزن	كجم	33.79	4.41	0.304
العمر	سنة	10.96	0.829	0.061
العمر التدريبي	سنة	1.88	0.726	0.177

3-3 مجالات البحث:

- المجال البشري: ناشئو كرة القدم للفئات العمرية (9-12 سنة).
- المجال الزمني: المدة من 2019/8/14م لغاية 2019/11/28م.
- المجال المكاني: ملعب نادي الأولمبي بمدينة الزاوية، ليبيا.

3-4 أدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحث على الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم، بالإضافة إلى استخدام الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة.

- الاختبارات البدنية: تم الاعتماد على اختبار الوثب الطويل من الثبات (كراو، 2005)، واختبار السرعة "الجري 30 متر" (الخياط، 2000)، واختبار الوثب العمودي لسارجنت (أبو العلاء، 1997).

- الاختبارات المهارية: اختبار تنطيط الكرة، اختبار دقة التصويب، واختبار الجري المتعرج بالكرة (المختار، 1994).

3-5 الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2019/8/30م إلى 2019/9/4م على عينة قوامها (10) ناشئين من خارج العينة الأساسية، وذلك للتأكد من صلاحية الأدوات، وتدريب المساعدين، وإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات).

3-5-2 المعاملات العلمية للاختبارات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) بفواصل زمني قدره (5) أيام، واستخدام معامل ارتباط "بيرسون". وأشار الباحث إلى أن الاختبار المقنن هو الذي يثبت درجات عالية من الصدق والثبات عند تكرار تطبيقه تحت ظروف مشابهة (الطلحي، 2002).

جدول (2) معاملات الثبات والصدق الذاتي للمتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
1	الجري 30 متر	0.99	0.99
2	الوثب الطويل	0.92	0.96
3	الوثب العمودي	0.91	0.95
4	تنطيط الكرة	0.73	0.85
5	الجري المتعرج بالكرة	0.94	0.97
6	دقة التصويب	0.55	0.74

3-6 البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية والأداء المهاري (السيطرة، التمرير، الجري بالكرة، التصويب) للناشئين تحت (12) سنة، عبر برنامج تدريبي مدته (10) أسابيع، بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً. وقد راعى الباحث الأسس العلمية في تقنين الأحمال وتدرج التدريبات بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية. وكما يشير (الشيشاني، 1994) فإن أهم مميزات التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي هو اعتماده على الأسس والمبادئ العلمية التي تأخذ بعين الاعتبار استجابة الجسم لحجم التدريبات البدنية ونوعيتها.

1-6-3 أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشير (أبو المجد وآخرون، د.ت)، انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي:

- من الضرورة أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء
- المطلوب أن يتعود الناشئ على الانتباه والتركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب
- أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء
- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط
- المفروض أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضماناً لسير التدريب وتنظيمه وفقاً للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية
- على أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة

- مراعاة عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية
 - أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي
 - وحدات التدريب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً
 - أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة
 - زيادة حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج
 - ضرورة الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم
- 7-3 المعالجات الإحصائية:** تم استخدام الحقيبة للعلوم الاجتماعية الإحصائية spss
- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط لإيجاد الثبات. Pearson
 - اختبار T للعينات المرتبطة. Paired Sample T-Test

1-4 عرض ومناقشة النتائج:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات وقيمته (T) المحتسبة للاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ت	المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة (SIG)
		ع	س	ع	س			
-1	الجري 30 متر ثانية	0.445	6.418	0.370	5.882	0.536	10.720	0.000
-2	الوثب الطويل سم	0.071	1.277	0.069	1.292	0.015	11.327	0.000
-3	الوثب العمودي سم	3.466	28.44	3.380	30.21	1.77	11.112	0.000

من خلال الجدول رقم (3) يتضح أن قيمة $\text{Sig. (2-tailed)} = 0.000$ وهي أقل من 0.05 لجميع الاختبارات البدنية، أي أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعدي ولصالح القياسات البعدي.

وما تأكد عن العديد من الدراسات والبحوث كدراسة حجار خرفان محمد (2012)، إذ تشير أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجاباً في تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم، كذلك دراسة حجار خرفان محمد (2012)، والتي تشير إلى أن توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثراً إيجابياً في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

وانطلاقاً مما سبق نرى بأن تدريبات الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب الرياضي وهذا ما أكدها (Jones, Al 2007) أن الألعاب المصغرة مهمة جداً في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين من الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب والقدرات البدنية والرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتقاء نوعية اللعب وتحقيق أداء أفضل واستعراض جذاب .

ومن خلال الجدول رقم (3) يتبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري 30 متر، وكانت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (6.418) وقيمة الانحراف المعياري (0.445) أما الاختبار البعدي فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي (5.882)، وقيمة الانحراف المعياري (0.370) ، وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (10.720) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) ومستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري 30 متر ، ويرى الباحث أن هذا التطور في الاختبار البعدي إلا أنها نتيجة التطورات الحاصلة في الصفات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة) والربط بينهما من خلال التمارين المعطاة في البرنامج التدريبي الذي اثر في تطوير هذه الصفة ، وان التطور الحاصل في اختبار الجري جاء نتيجة التركيز على الجوانب الأساسية التي تعزز من تطوير قابلية السرعة خلال التدريب وفق المساحات المحددة وهذا ما أدى إلى تنظيم وتكييف سرعة ردود الأفعال الانعكاسية في تنسيق الحركة والإيقاع والتحفيز العصبي والذي اثر إيجابياً في ناتج تطور السرعة والأداء الفني لها .

ومن خلال الجدول رقم (3) يتضح أيضاً وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات وقد كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.277) وقيمة الانحراف المعياري (0.071) ، أما الاختبار البعدي فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي (1.292) وقيمة الانحراف المعياري (0.069) ، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.327) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.021) ، وعند مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات لتطوير قوة الرجلين ويعود هذا على التدريبات واللعب تحت ضغط المنافس في مساحات مختلفة والتي تفيد بشكل تطبيقي في أداء المهارات الحركية بشكل عام وتعتمد على الحس الحركي بالعضلة والوتر ، أن تنمية القوة العضلية تعتمد مبدأ التدرج بالحمل عن طريق التكرارات بالنسبة للحجم وزيادة ارتفاع القفز من فوق الحواجز أو المسافات ، وبما أن هذه التمرينات هي الأكثر فعالية على تطوير صفة القوة واستخدام تدريبات مقننة بأسلوب علمي رصين ، تفرض على الجسم جهداً عالياً وبخاصة على العضلات والأوتار والمفاصل العاملة ، وتلك الحركات كلها تعتمد على الاطراف السفلية والربط بين السرعة الحركية والقوة العضلية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي .

كذلك ويوضح الباحث ذلك إلى أن التطور البدني الذي حدث نتيجة التدريبات التي خضعت لها عينة الدراسة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (نادر، 1982) "في غضون عمليات التدريب تتطور سرعة رد الفعل" . ومن خلال الجدول رقم (3) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي (لسارجنت) وقد كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (28.44) وقيمة الانحراف المعياري بلغ (3.466) ، أما في الاختبار البعدي فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي (30.21) وقيمة الانحراف المعياري (3.380)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.112) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.021) وعند مستوى الدلالة (0.05) ويدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي (لسارجنت) لتطوير قوة الانفجارية للرجلين ، ويعود هذا على التدريبات المتنوعة واللعب تحت ضغط المنافس في مساحات مختلفة والتي تفيد بشكل تطبيقي في أداء المهارات الحركية بشكل عام ، وتعتمد على الحس الحركي بالعضلات والأوتار حيث أن تنمية القوة الانفجارية تعتمد مبدأ التدرج بالحمل التدريبي عن طريق زيادة الحجم والشدة والراحة بالتوازن بين التكرارات من خلال زيادة ارتفاع القفز من فوق صناديق القفز وتدريب الوثب على الحواجز بارتفاعات مختلفة ومتدرجة ، وبما أن هذه التدريبات الأكثر فعالية في تطوير صفة القوة الانفجارية وباستخدام تدريبات مقننة بأسلوب علمي رصين ، تفرض على الجسم جهداً عالياً وبشكل خاص على العضلات

والأوتار والمفاصل العاملة ، وتلك الحركات كلها تعتمد على الاطراف السفلية والربط بين السرعة الحركية والقوة الانفجارية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي للعبة كرة القدم وتعد القوة الانفجارية من الصفات البدنية الأساسية لبعض أنواع الرياضات مثل كرة القدم التي تتميز بتغيرات مستمرة حيث تتطلب بعض المواقف أنواع القفز والقذف والركض لمسافات قصيرة وهذه الفعاليات تختلف من حيث شدتها وحجم الجهد الذي ينجم عنها ويرى اللامي (2004) إن القوة الانفجارية = قوة قصوى + سرعة قصوى لمرة واحدة ."

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير التدريبات المختلفة والمقننة والتي تتم في مساحات لعب صغيرة تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري وضرب الكرة أو استقبالها والتحرك السريع مع التغيير المفاجئ في الاتجاه، الانطلاقات السريعة والتوقف، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، القفز المتكرر للأعلى والتصويب على مرمى الخصم ساهمت في تنمية القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم "

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات وقيمته (T) المحتسبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد الدراسة

ت	المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة (SIG)
		س	ع	س	ع			
-1	تنطيط الكرة بالعدد	4.288	0.976	9.211	2.411	4.923	18.605	0.000
-2	الجري الزجراجي بالكرة ث	9.115	0.828	8.076	0.671	1.039	14.537	0.000
-3	دقة التصويب بالكرة نقاط	2.480	0.610	3.519	0.541	1.039	21.974	0.000

ومن خلال الجدول رقم (4) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار تنطيط الكرة، وكانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.288)، وقيمة الانحراف المعياري (0.976) أما الاختبار البعدي وكانت قيمة المتوسط الحسابي (9.211)، وقيمة الانحراف المعياري (2.923) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (18.605)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية وقيمتها (2.021) وعند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار تنطيط الكرة، ويرى الباحث أن هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح لفاعلية التدريبات التي تكون تطوير وتنمية لمهارات الإحساس بالكرة والإحساس بالمكان وهي عبارة عن جوانب مهارية وجوانب عقلية وتطور التوافق والترابط الحركي لتحسين مستوى الجهاز العصبي من خلال الدمج بين مهارات الأداء الحركي والعمليات العقلية العليا كالإحساس والانتباه والتذكر والتفكير وسرعة رد الفعل، وهذا ما أكده (مفتي وآخرون - 1998) أن التدريب على إعادة المستمرة والمكثفة تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين وتساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عبد العظيم 1997) " إن الربط بين السرعة والمهارة في كرة القدم الحديثة له أهميته الخاصة للاعب والفريق من أجل الارتقاء بمستوى الأداء وهذه وجهة النظر الخاصة بالبناء المهاري لما يتطلبه الانجاز من وصول اللاعب إلى درجة عالية من اللياقة الخاصة " و يرجع الباحث ذلك نتيجة إلى أثر تدريبات اللعب بمساحات المختلفة الأحجام في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية التي تتم في ملاعب مصغرة من تمارين جماعية مدمجة تتضمن كل من الجانب البدني، التقني، الخططي وكذلك الجانب النفسي وهذا ما اتفق مع Herman Vermeulen , 2004 إذ يرى " أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظراً لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة ردة الفعل ودقة الأداء ويعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة."

ومن خلال الجدول رقم (4) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة، وقد كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (9.115) والانحراف المعياري (0.828)، أما الاختبار البعدي فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي (8.076)، والانحراف المعياري (0.671)، وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (14.537) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) وعند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة، ويعزو الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات اللعب بالمساحات المختلفة التي كان لها الأثر الفعال في تحسين الأداء الفردي للاعب وكذلك ربطها مع المهارات الأخرى كالمرونة والسرعة والرشاقة، وباستخدام مساحات اللعب الصغيرة تعد أفضل طريقة للإسناد بإشكاله المتنوعة ومن خلال اللعب، وأن تدريبات اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية إضافة إلى الجمل الحركية التكتيكية، وكذلك فإن اللعب في حيز صغير يجعل اللاعب يتقن اللعب فنيا وهذه المساحة الصغير تجبر اللاعب على الدقة في الأداء.

وهذا ما أشار إليه تركي وجبار (2009)، وهذا ما يشير إليه (يوسف لازم 1999) " إلى أن لاعب كرة القدم يجب أن يمتلك المهارات الأساسية ويؤديها بسرعة ودقة " فضلاً عن تنفيذها الذي يعتمد على صفة الشمولية والتدرج والتكامل في تدريب المهارات الأساسية، وهذا ما أكده (الشبلي نقلا عن الشخلي 2004) إن كرة القدم الحديثة تهدف إلى سرعة الأداء وتفضل التميريرة السريعة والمباشرة على الركض بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الدرجة ما زال لا غنى عنها في مواقف كثيرة من المباريات "

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تضمن البرنامج التدريبي إلى تدريبات الجري بالكرة وبأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في مساحات مختلفة مما ساعد على تطوير مهارة الجري بالكرة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حنفي، 1994) " إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع التدريبات ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكرة شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها "

ويرى (مختار اينوبلي 1989) " أن الجري بالكره من المهارات الأساسية المهمة لكل لاعب والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والمراكز سواء بالكره أو بدونها "

ويشير كل من (ألبساطي و كشك 2000) "إن الجري بالكرة يتطلب خطوات سريعة ومتتابعة لضرب وقيادة الكرة للمكان المراد الاتجاه إليه "

ويضيف (ألبساطي و كشك 2000) وتظهر أهمية مهارة الجري بالكره في كثير من مواقف اللعب التي تتطلب الانطلاق السريع للأمام من اللاعب لكسب مساحة وخاصة في المناطق الخالية أو عند مراوغه الخصم والمرور منه ثم الجري السريع بالكره للابتعاد عنه وخاصة لاعبي كره الوسط ويتطلب توجيه الكره والجري بها في أي اتجاه والتحكم فيها ألا تبتعد الكره أثناء حركتها عن اللاعب وتتمام الأداء بإيقاع معتدل ومتزن "

ومن خلال الجدول رقم (4) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة التصويب، وقد كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.480) والانحراف المعياري (0.610)، وفي الاختبار البعدي كانت قيمة المتوسط الحسابي (3.519)، والانحراف المعياري (0.541)، وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (21.974)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) وعند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة التصويب ويرى الباحث سبب تطور عينة الدراسة إلى استخدمت تدريبات اللعب (2 ضد 2)، (3 ضد 5) باستخدام المساحات الصغيرة فهي تعد أفضل طريقة لتطوير الجانب المهاري الفردي من خلال اللعب في مناطق (18) ياردة وحول منطقة الجراء مرمى الخصم التي تنتهي بالتهديف، وتدريب اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية إضافة إلى بعض التحركات الخطئية الأساسية التي وضعت في البرنامج التدريبي والتي تهدف إلى الانتباه والتركيز وسرعة رد الفعل وتطور التوافق العضلي العصبي من خلال الدمج بين سرعة الأداء الحركي والدقة في التصويب وهذا ما أكد عليه معظم المختصين بكرة القدم ومنهم (الريبي، 1988) بقولهم أن من الواجب بناء الوحدات التدريبية على تعلم التهديف ويجب التركيز على الدقة والتدرج للحصول إلى التهديف الديناميكي القوي". ويؤكد الباحث أن سبب ذلك إلى استخدام التدريبات بالكرات التي تضمنتها الوحدات التدريبية والخاصة بمهارة التهديف حيث يؤكد (مختار، 1982) "إن التدريب العملي يعد الوسيلة المثلى لبناء اللاعب بدينا و مهاريا ويزيد من خبرة اللاعبين لحل مشاكل المباريات".

ويضيف (اميش، 1990) "كلما زادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب في المكان المناسب وبالقوة المناسبة".

ويشير (مختار، 1982) "لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقه وإتقان أثناء المباراة يجب مع تقدم التدريب عليها أن تؤدي مع الزميل أو أكثر التدريبات الخطئية كذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة (3 ضد 3) أو (6 ضد 6) في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدره اللاعب على الأداء ودقته وخاصة وان هذه المساحات الصغيرة تتطلب من اللاعب أداء صحيحاً وسريعاً تحت ضغط المنافس وفي حيز ضيق من الملعب".

ويشير إلى ذلك عصام عبد الخالق (2005) إلى أن الإعداد البدني له تأثير واضح في تنمية القدرات البدنية والحركية مثل القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة.

حيث يشير (إبراهيم، 1997) "إلى أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفتياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الاداء المختلفة".

وتتفق هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسات كلاً من دراسة عبد اليمين 1997 دراسة حسين 1993، دراسة شعلان 1994، دراسة علي 1997، دراسة محمد 2005، أن للبرامج التدريبية المقننة تأثير على الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم للناشئين كذلك يشير (مختار 1988) "إن تنمية مهارة أساسية، أو التدريب على خطة معينة أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح وتطوير مستواهم، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة".

ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي في تحسين نوعية وكم الأداء وبالتالي تحسن المهارات قيد الدراسة، حيث يرى (شعلان، ابو المجد 1996) "أن التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم".

ويشير مختار (1988) إلى أن التفوق الرياضي يعتمد على الارتقاء بمجموعة العناصر البدنية والحركية والنفسية بالإضافة إلى القدرة على تطوير واستمرارية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة يضاف إلى ذلك مستوي الحالة الصحية والخواص الفسيولوجية والتشريحية التي يتمتع بها اللاعب. ويشير (جعفر، 2008) " لا يكفي تنفيذ المهارة أو الخطة مرة واحدة أثناء التمرين الواحد ويستمر الأداء التركيز على تكرارها عدة مرات ويمكن التدريب على مهارة وخطة معا وهذا يزداد أو ينخفض وقت التمرين الواحد تبعا لآلية تطبيقه في سرعة وإتقان المهارة ". ويتفق ذلك مع ما ذكره فاروق (1993) " أن تحقيق المستوي العالي في الأداء الكرة القدم إنما يتطلب إعداد فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم ويرجع ذلك لعوامل كثيرة منها طبيعة الأداء وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الملقة على عاتق اللاعب "

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1. إن البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية.
2. إن البرنامج التدريبي المقترح له أثر ايجابي في تطوير الأداء المهاري.
3. البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.
4. تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل التدريبي خلال البرنامج التدريبي وفق التدريبات اللعب بمساحات مختلفة يؤدي إلى تطور القدرات البدنية والمهارية.
5. التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة أدى تطور الأداء المهاري والبدني بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي من خلال أداء الاختبارات قيد الدراسة.
6. ان استخدام الأدوات والوسائل التدريبية الحديثة والمساحات المختلفة كان لها الأثر في تطوير بعض الصفات البدنية وتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.
7. ضرورة البحث عن آليات ونظم جديدة وأساليب مبتكرة لتنمية وتطوير الأداء المهاري والصفات البدنية والحركية الخاصة بكرة القدم باستخدام اللعب بالمساحات المختلفة.

2-5 التوصيات:

- يوصي الباحث المدربين والمتخصصين بالفئات السنية ومدارس الناشئين في التدريب على الإعداد المهاري وينسب كبيرة لتطوير الناحية البدنية والمهارية وكذلك الفكرية والابتعاد عن التدريب البدني العنيف والشاق
1. رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، عن طريق الإسهامات في الملتقيات والمؤتمرات العلمية والدورات التدريبية تحت إشراف متخصصين
 2. إجراء اختبارات دورية لغرض تقويم البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين من الناحية البدنية والمهارية.
 3. إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية وتطوير التدريبات المهارية في ملاعب المساحات المختلفة ومعرفة تأثيرها على مراكز اللاعبين في خطوط الملعب الثلاثة (الدفاعي – الوسط- الهجومي).
 4. ضرورة استخدام التدريبات المهارية في ملاعب المساحات المختلفة في برامج التدريب الخاصة بناشئي كرة القدم لما لها من أثر ايجابي على تطوير مستوى الأداء

5. ضرورة احتوى الوحدات التدريبية اليومية على التدريبات المهارية في ملاعب المساحات المختلفة باستخدام الكرة خاصة عند تنمية النواحي البدنية والمهارية والخطية
6. إلزام كل النوادي بإنشاء مدارس كرة القدم والتي تعتبر النواة لكل عمل فريق مستقبلي والاستعانة بمدربين أكفاء مع ضرورة إنشاء منافسات رسمية على شكل بطولة وطنية تنبأى فيها جميع المدارس الموجودة.

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- [1] إبراهيم، شعلان، وأبو المجد، عمرو. (1996). *استراتيجية الدفاع في كرة القدم*. دار الكتاب.
- [2] أبو عبده، حسن السيد. (2015). *الإعداد البدني للاعبين لكرة القدم*. دار الفتح للطباعة والنشر.
- [3] أبو عبده، حسن السيد. (2015). *الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم بين النظرية والتطبيق*. دار ما هي للطباعة والنشر.
- [4] أبو العلا، أحمد عبد الفتاح. (2003). *فسيولوجيا التدريب الرياضي*. دار الفكر العربي.
- [5] أميش، صالح راضي. (1990). *تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بغداد.
- [6] البساطي، أمر الله أحمد، وكشك، محمد. (2000). *أسس الإعداد المهاري والخطي في كرة القدم* (ناشئ - كبار). دار المعارف.
- [7] بن قاصد، علي الحاج محمد. (2005). *تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر.
- [8] بن قوة، علي. (1997). *تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم الفئة العمرية 12/11 سنة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الجزائر.
- [9] بوداود، عبد اليمين. (1996). *أثر الوسائل السمعية البصرية "الفيديو" على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الجزائر.
- [10] تركي، عادل، وجبار، سلام. (2009). *كرة القدم: تعليم، تدريب (ط1)*. مطبعة النخيل.
- [11] حجار، خرفان محمد. (2012). *أثر برنامج تدريبي مقترح على لاعبي مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بن باديس.
- [12] حسانين، محمد صبحي. (2001). *التقويم والقياس في التربية الرياضية (ط5)*. دار الفكر العربي.
- [13] حماد، مفتي إبراهيم. (1992). *التدريب الرياضي للجنسين*. دار الفكر العربي.
- [14] حماد، مفتي إبراهيم. (1996). *التدريب الرياضي للجنسين*. دار الفكر العربي.
- [15] حماد، مفتي إبراهيم. (1997). *البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم (ج1)*. مركز الكتاب للنشر.
- [16] حسين، ممدوح إبراهيم. (1993). *تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بغداد.
- [17] الخشاب، زهير قاسم، وآخرون. (1990). *تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية لكرة القدم*. وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي.
- [18] الربيعي، كاظم، والمولى، موفق. (1988). *الإعداد البدني لكرة القدم*. جامعة الموصل.
- [19] سلامة، عبد علي جعفر. (2008). *تأثير التدريب الفردي على بعض الصفات الخاصة والتصرف الخطي الهجومي* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة البصرة.
- [20] سليمان، سليمان فاروق. (1993). *تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئي كرة القدم* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الإسكندرية.

- [21] شعلان، إبراهيم، وأبو المجد، عمرو. (1996). *استراتيجية الدفاع في كرة القدم*. دار الكتاب.
- [22] الشيشاني، أحمد عادل. (1994). *الإعداد البدني لمنافسات الرياضية*. السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية.
- [23] عبد الخالق، عصام. (2005). *التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات*. دار المعارف.
- [24] عبد العظيم، ياسر، ومجدي، إبراهيم. (1997). *تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية في تنمية سرعة الأداء الحركي لدى بعض ناشئي كرة القدم [رسالة ماجستير غير منشورة]*. جامعة حلوان.
- [25] علاوي، محمد، وعبد الفتاح، أبو العلا. (2000). *فسيولوجيا التدريب الرياضي*. دار الفكر العربي.
- [26] علاوي، محمد، ونصر الدين، محمد. (1992). *الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي*. دار الفكر العربي.
- [27] قاسم، ناجي، وبسطويسي، أحمد. (1989). *الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في مجال الرياضة*. مطبعة جامعة بغداد.
- [28] كماش، يوسف لازم. (2004). *المهارات الأساسية لكرة القدم: تدريب - تعليم - قانون*. دار الفكر العربي.
- [29] مختار، حنفي محمود. (1982). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. دار الفكر العربي.
- [30] مختار، حنفي محمود. (1988). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. دار الفكر العربي.
- [31] مختار، حنفي محمود. (1994). *مدرب كرة القدم*. دار الفكر العربي.
- [32] المولى، موفق مجيد. (2000). *الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم*. دار الفكر العربي.
- [33] المولى، موفق مجيد. (2010). *تحليل الرؤية الهولندية لكرة القدم (ط1)*. دار الكتاب الجامعي.
- [34] نادر، عبد السلام. (1982). *العلاقة بين رد الفعل في المعمل والملاعب*. دار المعارف.
- [35] إينو بلي، مختار أحمد. (1989). *الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية لكرة القدم*. مطابع المنار.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- [36] Bernard, T. (1998). *Préparation en entrainement du football*. Édition Amphora.
- [37] Dumont, M. (2000). *Football 200 jeux à thèmes*. Édition Amphora.
- [38] Jones, G., Hanton, S & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*.
- [39] Mac Ardle, W & Katch, F. (1981). *Exercise physiology*. Lea and Feigner.
- [40] Martin, B. (1996). *The soccer coaching handbook*. The Crowood Press.
- [41] Vermeulen, H. (2004). *Football-entrainement a la zone*. Édition Amphora.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of SJPHERT and/or the editor(s). SJPHERT and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.