تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني
المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية

جغدم بن ذهيبية أستاذ مساعد قسم "

معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم

:

لقد أصبح التخطيط اليوم في مجال التدريب الرياضي الحديث ضرورياً وهاماً في إعداد اللاعبين إعداداً متزاناً ومتكاملاً في جميع النواحي البدنية والمهارية، الخطئية والنفسية وبالتالي الحصول على أعلى مستوى ممكن و تحقيق النتائج المرجوة والقدرة على الانتصار.

وإن النقص الفادح في التخطيط وعدم استعمال الأسلوب العلمي الدقيق في التدريب ك هو الذي جعل الكرة الجزائرية تؤول إلى الحال الذي هي عليه الآن، حيث هي أقل مستوى إذا ما قورنت بالدول المتقدمة وأصبحت تنظر إلى التأهل إلى الأولمبياد أو كأس العالم حلم يصعب تحقيقه.

وقد هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير ب ثبيت ي يحدث في المباريات من وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة ومنافسة حقيقية، وعند أداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه الملاعب المصغرة يعتبر كبيراً جداً مما يتيح تكرارات مؤثرة. واللعب على الملاعب المصغرة يكسب اللاعب العديد من الصفات البدنية، حيث هي وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن، وتساعد الملاعب المصغرة كذلك على تثبيت خطط اللعب الهجومية والدفاعية، وإتقان الجانب المهاري نظراً لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء المهاري.

: - - - - -

Résumé:

Aujourd'hui, la planification dans le domaine de l'entraînement sportive moderne est devenue nécessaire et importante pour la préparation des joueurs d'une manière équilibrées et complète dans tous les aspects (physique, tactique, psychologique et les compétences), et donc obtenir un plus haut niveau possible pour pouvoir gagner et ainsi réaliser les résultats espérés.

Le grand manque de planification et l'absence de l'utilisation de méthodes scientifique dans l'entraînement de football a rendu de football algérien d'un bas niveau par rapport aux niveaux des autres pays développés, ce qui a fait de la qualification aux jeux olympique et à la coupe du monde un rêve difficile à atteindre.

L'étude avait l'objectif de déterminer l'impact de l'entraînement sur les mini- stades qui est l'un des moyens d'installation et de développement des compétences de base et les caractéristiques physiques. Tels exercices présentent des situations de jeux identique à celles rencontres dans le match, tel que la présence des collègues, les associés et les concurrents,

ainsi que des différents attitudes variantes, et une charge physique et vrais concurrence. Et lors de l'exécution des compétences dans un temps rédui ; dans ces mini-stades ce temps est considéré comme un large temps ce qui permet de répéter l'exercice efficacement. Jouer sur des mini-stades permet aux joueurs d'obtenir de différentes qualités physiques, d'où elle est base de la vitesse du joueur pour se déplacer pour prendre les endroits appropriés ainsi que la manière de garder la balle et de charger de place.

Les mini-stades aident aussi à fixer les tactiques des jeux défensif et offensif et à la maîtrise des compétences, compte tenu des circonstances de la transformation rapide et contenue au cours de la performance collective en plus de développement de l'agilité et la vitesse de réaction et la précision des compétences de performance.

Mots-clés: stades mini - qualités physiques - compétences de base. Equipe sportive scolaire.

* :

أصبحت كرة القدم اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهارات حرجية، وبذل مجهود بدني كبير
ق ؛ ط ا اضطر المدربين إلى إعداد اللاعبين إعدادا متكا
من جميع النواحي البدنية، المهارية، الخططية، والنفسية ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية
متكاملة، وقد أصبح الطابع المميز لأداء الفرق العالية من حيث المستوي في كرة القدم حاليا هو سرعة
ك ي صبح الأداء السريع يلعب دورا هاما
وسببا من أسباب الفوز لهذا الفرق، ويرى محمد حسن علاوي أنه مهما بلغ مستوي الصفات البدنية للاعب
ومهما اتصف به من سمات خلقية وإدارية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالاتفاق
ي . (ي 1992 85)

إن الظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هو مقدرتهم على الأداء المهاري الدقيق أثناء
تحركاتهم، ولم يعد هناك أي مكان للاعب البطيء في أي فرق، وهذا يرجع إلى زيادة قوة وسرعة الأداء
واللاعب الآن يجب أن يستطيع التمرير أثناء الجري بالكرة وأيضا أن يقوم بالتصويب الدقيق أثناء تحركه

. ي

وللوصول إلى هذا المستوى يجب على المدرب التخطيط أثناء التدريب بما ينسجم بمتطلبات وقابليات اللاعبين المهارية، البدنية، الخطئية، والنفسية، وبالتالي سوف يصل اللاعبون تدريجيا إلى مستوى وفق
 إذ أن المدرب يوجه واللاعب يرفع من مستوى أدائه عندما
 يستجيب لخطط اللعب الأساسية. وإن التخطيط يفرض على المدرب أن يكون ملما كل الإلام بفن كرة

كان التمرن أكثر فائدة وبالإضافة إلى التدريب
 على المهارة أو الأداء بشكل عام بنفس سرعة الأداء في المنافسات والمباريات أمر مهم جدا، ويجب أن
 يخطط المدرب للوصول إليه تدريجيا، ويراعي أهمية الوصول لدقة الأداء أولا ثم سرعته ثانيا مع التأكيد
 على زيادة السرعة تدريجيا. (1997 200)
 * ك :

وإن التدريبات في المساحات المختلفة تؤدي إلى تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على الأداء والتفكير
 الجيد، وهذا يعني أن تصميم تلك التدريبات بطرق وأساليب متعددة ومتغيرة المواقف ويكرر التدريب
 عليها يمكن أن تساعد اللاعب على
 مجابته أثناء المباراة، ويتم ذلك وفق تدريبات تطبيقية في ملاعب مصغرة ذات مساحات مختلفة.

ويرى (2000 184) بأن التدريبات الملا
 يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء
 ديناميكية الل
 حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة

وتحقيق الثبات والاستقرار لمرحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة
 . وعليه فإن التدريبات على الملاعب المصغرة أساس لاكتساب اللاعبين العديد من الترتيبات
 الخطئية المختلفة واتفاق التمرن السريع المناسب وكذا كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن
 اليقظة بكل خصم وزميل قريب، وتتم هذه المواقف عادة في مساحات صغيرة حيث يرتقي مستوى الأداء
 . وبالرغم من أن المدرسة تعتبر منبع خصب لاكتشاف المتفوقين والعناية بهم للوصول
 إلى المستويات العالية أن ما يلاحظ هو إهمال هذه الشريحة في حين أن التدريبات للفرق الرياضية
 المدرسية يفتقر إلى استخدام طرق التدريب الحديث وكذا خطط اللعب في مختلف الأنشطة الرياضية
 الجماعية ونخص بالذكر كرة القدم.

ومن بين الطرق الحديثة المستخدمة، طريقة استخدام الملاعب المصغرة كطريقة في تدريب الفرق
 الرياضية المدرسية دفع بالطالب الباحث إلى تحديد موضوع بحثه تحت عنوان "تأثير استخدام
 لملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين في الفرق الرياضية
 ."

- ii : هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارة بين العينة الضابطة والتجريبية
- : ii
- هل للبرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارة للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية
- هل للبرنامج التدريبي المقترح على ملاعب مصغرة تأثير في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية
- هل تساهم تدريبات الملاعب المصغرة في نجاح الأداء الحركي للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق المدرسية أثناء المنافس التنافسية
- * :
- :
- معرفة مدى تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- الأهداف الفرعية:
- معرفة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية البدنية والمهارة بين العينة الضابطة والتجريبية.
- : ii
- الأساسية للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- معرفة مدى مساهمة تدريبات الملاعب المصغرة في نجاح الأداء الحركي للاعبين الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسة الرياضية.
- * الفرضيات:
- : ii
- يؤثر ايجابا على تحسين الجانب البدني و المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- الفرضيات الفرعية:
- يؤثر بالإيجاب علي تحسين الأداء البدني للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- ن التدريبات على الملاعب المصغرة يؤثر بالإيجاب علي تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارة في الاختبار البعدي للعينه الضابطة وهي لصالح العينه التجريبية.

* :
:

المباريات. ( )

- : (حسنيين، 1998) ط (124)

- : هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون ك سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها. (1994 65)

* :
:

- دراسة حجار خرفان محمد 2012:

:

تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارة لناشئي كرة القدم كذا الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج بارات البعدي للعينه الضابطة و يبية في الصفات البدنية والمهارات الاساسية قيد

ق على عينه قوامها 30 :
يتناسب و ك :

:

- لة إحصائي بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينه التجريبية لصالح الاختبار البعي في جميع الاختبارات البدنية و . :

- دراسة بن قاصد علي الحاج محمد 2005: " : ك ن مستوى بعض مدارس كرة القدم الجزائرية ."

سة إلى تقوم البرامج التدريبية لمدرسي مدارس كرة القدم عينه البحث قصد الدراسة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه من ناشئي مدارس كرة القدم في مناطق الغرب الجزائري وأسفرت الدراسة على النتائج التالية:

1. نقص اهتمام المديرين بالاشتراك في دراسات تدريبية مرتبطة بالتدريب الرياضي.
2. عدم ملائمة التمارن البدنية- : - :
:

2000: "تأثير الألعاب التمهيدية على مستوى بعض

ك
"

معرفة أثر استخدام الألعاب التمهيدية على مستوى بعض عناصر الأداء لناشئ

ك حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لعينتين تكونت من 30

وقد خلصت الدراسة إلى التأكيد على ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية

ن برامج إعداد الناشئين، وكذا مراعاة إعداد الألعاب التمهيدية وفق شروط منظمة ومحددة وهادفة بما

يتواءم مع متطلبات الأداء، بالإضافة إلى الترميز على استخدام الألعاب التمهيدية بصورة مكثفة ومتوازنة

هدف التهيئة أو الترويح.

1990: "برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة

ك
"

ك : تحديد أثر البرنامج المقترح

13 ، إضافة إلى تحديد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني والمهاري. تحديد

أثر أي من البرامج أكثر تأثيرا في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13-15.

طبق هذا البرنامج على عينة قوامها 20 في 13 سنة، واستعمل الباحث الإختبارات البدنية

∴

∴

1- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

2- بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني للمجموعة

∴

3- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

* التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:

∴ ∴ الأبحاث السابقة والمرتبطة

بموضوع الدراسة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها

∴ ∴

وقد استفاد الباحث من تحليل هذه الدراسات من حيث المذ

الوسائل وأدوات المستخدمة في جمع البيانات كالاختبارات البدنية والمهارة الخاصة بلاعبين كرة القدم

وكذلك في طريقة بناء البرامج المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم.

* : ■

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من التلاميذ المشاركين في الفرق المدرسي بإكمالية كتروسي محمد بمستغانم من نفس المرحلة العمرية (13-15) الجنس ذكور تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان 15 .

وقد كان الهدف من التجربة الاستطلاعية، معرفة مدى صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية، ومعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبار وللوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة أننا تطبيق هذه الاختبارات ثم الإشراف عليها شخصيا من طرف الباحث، وإن الغرض من هذه التجربة ما يلي: - تحديد الدورات اللازمة لإجراء الاختبارات - مراعاة وقت تطبيق الاختبارات و القياسات

- : ■ ■ *

- استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

- مجتمع وعينة البحث:

- قد شملت عينة البحث على 30 تلميذا من الطور الإجمالي تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم (13-15) سنة موزعين على النحو التالي:

- العينة الضابطة: 15 تلميذا.

- العينة التجريبية: 15 تلميذا و 08 ي 1945

وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث

المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي الصفات البدنية والمهارة الأساسية والتي أوضحتها حيث راعى الباحث مدى تجانس العينتين في متغيرات الوزن، الطول، السن كما

:

المتغيرات	■		■		■	
	T	T	T	T	T	T
غير دال	1.69	1.49	2.02	14.25	2.07	14.53
غير دال	1.69	1.25	2.33	42	2.12	41.23
غير دال	1.69	1.35	3.11	151.23	2.97	152.87

(01) : يبين تجانس العينتين من حيث متغيرات الوزن والطول والسن عند مستوي

0.05 : 28

2011/11/27 : 2012/03/15 وفيها
المهارة القبلية والبعديّة وكذا تطبيق مفردات البرنامج

1-3-3- : أجرت الاختبارات البدنية و المهارة القبلية والبعديّة

التدريبية المقترحة بإكتمالية 08 ي 1945 بمستغانم وبالضبط في ملعب المخصص ط ك
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- : الاختبارات البدنية والمهارة.

- : الوسائل البيداغوجية.

- : الوحدات التدريبية المقترحة.

* الأسس العلمية المعتمدة في وضع البرنامج التدريبي :

إن البرامج التدريبية لها دور هام في مجال تدريب لاعب كرة القدم في الفرق الرياضية المدرسية حيث أنها الوسيلة الرئيسية الحديثة وإمكانياته والمراجع العلمية في تدريب لاعب كرة القدم في هذه الم وهذا بغية تحديد أفضل وأنسب الفرق والمبادئ للتخطيط وإعداد البرنامج التدريبي لكي يتلاءم وطبيعة التدريب على الملاعب المصغرة وفق تقسيمات مناسبة.

ومن هذا المنطلق تم وضع البرنامج التدريبي الذي يتلاءم وصغر مساحة الملعب.

❖ ية للعينة قيد الدراسة.

❖ مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب.

❖ مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من الدرج في الحمل، الفروق الفردية، تدريب، تبادل العمل بين الراحة و .

❖ احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.

❖ اة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وذلك من خلال وضع العديد من البدائل.

❖ الحرص على التنوع واستخدام تحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج.

❖ الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة

* :

: تحديد الأهداف :

تمثلت أهداف البرنامج التدريبي المقترح فيمل يلي:

* اكتساب اللاعبين القدرة الإيجابية في أداء المهارات الأساسية وفق ظروف تشبه ما يحدث في المباريات.

* الفرق الرياضية المدرسية إلى الحالة التدريبية العالية
الخاصة، ورفع الأداء المهاري وفق ظروف مختلفة ومتعددة، وكذا تحسين
المتطلبات البدنية: وتشمل على تطوير مكونات الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحميل، رشاقة
وتشمل كل من المهارات الأساسية.
خط اللعب الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية (التصويب على الهدف، اللعب السريع في مساحات ضيقة).
المتطلبات النظرية: (أهداف البرنامج، التغذية الرياضية، قوانين اللعبة).
وسائل تنفيذ البرنامج:

تطوير الصفات الإدارية، الثقة بالنفس، التعاون، سرعة اتخاذ القرار السليم.
خط اللعب الهجومية والدفاعية الفردية والجماعية (التصويب على الهدف، اللعب السريع في مساحات ضيقة).
المتطلبات النظرية: (أهداف البرنامج، التغذية الرياضية، قوانين اللعبة).
وسائل تنفيذ البرنامج:

قام الباحث بتحديد الوسائل المساعدة على تنفيذ البرنامج في أحسن الظروف وتمثلت الوسائل ف :
* تحديد لاعبي عينة البحث.
* تحديد الوسائل البيداغوجية المستعملة في الدراسة. * إخراج الاختبارات في صورتها النهائية.
* تحديد المبادئ و طرق التدريب المتبعة في البرنامج. * بط الكلي لمختلف الفترات التدريبية.
-1 :
-1 : 2- ط . 3- الانحراف المعياري. 4- T ستودنت.

عرض و تحليل النتائج:

المتغير	الوحدة	T	T	الاختبار البعدي		T	T	النتيجة
				المتوسط	الانحراف المعياري			
غير دال	0.05	1.75	0.93	0.51	6.32	0.51	6.3	اختبار الجري 30
غير دال			1.30	1.4	28.7	1.3	28.78	اختبار الجري المتعرج بين الحواجز
غير دال			0.69	1.8	4.6	1.68	4.33	اختبار الوثب العرضي
غير دال			1.30	7.5	220.7	7.2	217.2	اختبار تمرير الكرة على حائط الصد 30
غير دال			0.21	1.13	15.5	0.98	15.7	اختبار تمرير الكرة على القدمين
غير دال			0.25	2.5	10.87	2.18	10.8	اختبار تمرير الكرة على القدمين
غير دال			1.1	8.1	37.5	8.1	35	اختبار تمرير الكرة على القدمين
غير دال			1.12	0.9	1.7	0.72	1.67	اختبار تمرير الكرة على القدمين
غير دال								

(3) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي

ليها الطالب الباحث كذا
المناسبة سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج وفق فرضيات البحث المقترحة.
عرض وتحليل نتائج الاختبارات (القبلي و البعدي) لعينة الضابطة:
(3) يتضح
البعدي في العينة الضابطة في جميع الاختبارات : يعيد الطالب الباحث السبب في
ببق البرنامج التدريبي المقترح و
عرض وتحليل نتائج الاختبارات (المهارية و البدنية) القبلي و البعدي لعينة التجربة:
مناقشة النتائج و تفسيرها:

ن التدرجات على الملاعب المصغرة يؤثر بالإيجاب علي تحسين الأداء البدني
للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
البدنية البعدي لعينة البحث و
المعيار -) وعلى ضوء النتائج المبينة في الجداول يتضح أن هناك فروق ذات
لأهمية إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة التجربة في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث

- هي كلها لصالح الاختبار البعدي (1) (2) لى تأثير التدريبات على الملاعب المصغرة وهذا كذلك ماجاء في الدراسات السابقة كدراسة محمد مختار الزغبى (1994) دراسة الطائي معتز يونس ذنوب (2001) ذ تشير الدراستين السابقتين (3) (4) ك يؤكد ذلك حنفي محمود (1996) (5) داء الحرري يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية.
- الفرضية الثانية:** (6) يؤثر بالإيجاب على تحسين الأداء المهاري للاعبى كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.
- (7) راء الاختبارات البدنية البعدية عينة البحث (8) (9) - الانحراف المعياري - (10) وعلى ضوء النتائج المبينة في (11) يتضح أن هناك فروق لة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية في جميع الاختبارات المهارة قيد (12) ك الاختبار البعدي (13) (14) ثير التدريبات على الملاعب (15) ا يتيح تكرارات مؤثرة على مستوى هذا ما اتفقت معه العديد من الدراسات المشابهة مثل دراسة حجار خرفان محمد (2012) عبد المنعم شمس الدين (2001) سماعيل (2003) ك حمد حسين البياتي وفارس سامي يوسف (2004) ن التدريبات وفق مواقف تشبه المبربات تساعد على تثبيت المهارات ومنها المهارات قيد الدراسة من خلال وجود عدد كبير من اللاعبين في مساحات ضيقة مما يتطلب ذلك السيطرة ال (16) : توجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارة في الاختبار أبعدي للعينة الضابطة والتجريبية وهي لصالح العينة التجريبية.
- (17) لمتحصل عليها للعينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)
- يؤكد ذلك مجمو (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)
- يونس ذنون (2001) دراسة نصير عبود الطائي (2006) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)
- يا اعد على تنمية الجوانب البدنية والمهارة لناشئي كرة القدم.

المتغير	U	T	T	الاختبار البعدي		المتوسط		النتيجة
				المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
اختبار الجري 30	0.05	1.75	9.8	0.43	5.9	0.52	6.3	
اختبار الجري المتعرج بين الحواجز			8.47	1.25	27.34	1.34	28.37	
			10.15	1.52	2.49	1.16	3.24	
			11.94	2.3	238.47	7.78	222.47	
اختبار الجري المتعرج			10.64	0.98	13.79	7.2	15.75	
			10.2	1.26	17.8	2.5	10.87	30 ط
القدمين			7.68	9.5	49.5	7.3	36.7	
			9.1	0.49	3.66	0.92	1.87	

(4) يوضح الفروق بين المتوسطات الحسبوية بين الاختبار القبلي و البعدي

التجريبية.

(4) يتضح وجود فروق ذات دلالة حصائية بين الاختبار القبلي والبعدي

في العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية منها والمهارة يعيد الطالب الباحث السبب في ذلك
لى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و المتمثل في التدريبات على الملاعب المصغرة.