

- برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم

١. د. / ياسر محفوظ الجوهري

٢. م. د. / ماجد البوصافى

٣. م. د. / محمد محمود مصلحى

ملخص الدراسة

إن المباريات المصغرة توفر للبراعم اللعب فى جو منافسة وتحت ضغط منافس الأمر الذي يظهر مستوى البرعم الحقيقي، كما أن المباريات المصغرة تتميز بعاملى التشويق والإثارة وهو سر اندفاع البرعم للعب كرة القدم بالإضافة إلى أنها تقدم له مواقف عديدة تحدث داخل المباراة وبالتالي عليه التعامل مع الموقف الذى يوضع فيه فهى تُعوّده على حُسن التصرف خلال المواقف التى يتعرض لها فى المباراة. والتدريب على أسلوب المباراة أو محاكاته يعطى نتائج أفضل للبراعم والناشئين كما يساعد على ارتفاع القدرات البدنية لديهم وبالتالي تحسن مستواهم المهارى، لأن هناك ارتباطاً قوياً بين القدرات البدنية والمستوى المهارى، وكلما زادت القدرات البدنية للبراعم أدى ذلك لتحسن المستوى المهارى لديهم، والمباريات المصغرة تشبه ما يحدث فى المباراة بل أنها تتميز بصغر المساحة وقلة العدد مما يجعل البراعم يشعرون وكأنهم فى مباراة أو مواقف لعب أكثر واقعية بدلاً من التدريبات الكلاسيكية التى تركز على الأداء التقليدى فقط ولا تتطابق مع ما يحدث فعلياً فى المباراة. **واستخدم الباحثون المنهج التجريبي** لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة وباستخدام القياس (القبلى - البعدى). **على عينة** من ناشئى كرة القدم بنادى بطا تحت (٢٠ سنة) ، والبالغ عددهم (٤٠) برعم (٢٠ تجريبية - ٢٠ ضابطة) ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المباريات المصغرة أثر إيجابياً على تنمية القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية. وجود فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات البدنية والمهارية ولصالح المجموعة التجريبية.

مجلة بحوث التربية الشاملة - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق - المجلد الأول - النصف الثانى - ٢٠١١م

^١ أستاذ بقسم الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها - مصر
^٢ أستاذ مساعد بقسم التربية الرياضية - كلية التربية - جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان
^٣ مدرس بقسم الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها - مصر

